Recunoștință, stare de grație și arta japoneză a introspecției

NAIKAN

Gregg Krech

EDITURA FOR YOU

Ediția în limba engleză
Copyright ©2002

Gregg Krech *NAIKAN Gratitude, Grace, and the Japanese Art of Self-Reflection.*

Această traducere a fost publicată
prin înțelegere cu Stone Bridge Press

Copyright ©2004, Editura For You

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a României
KRECH, GREGG
NAIKAN / Gregg Krech - București : For You, 2004

ISBN 973-7978-16-1
1

Tehnoredactare Monica Vișan
Coperta Monica Vișan

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.
Tel./fax. 021/6656223; 0744352963; 0788280089; 0311001455
e-mail monica.visan@fx.ro; web site: http://www.editura-foryou.ro

Printed in Romania ISBN 973-7978-16-1

GREGG KRECH

NAIKAN

Recunoștință, stare de grație
și arta japoneză a introspecției

Traducere
Maria-Pia Luttmann

EDITURA FOR YOU

„O viață care nu este analizată, nu merită să fie trăită."
Socrate

Dedic această carte părinților mei, Ted și Michelle,
care m-au adus în această lume din ne-ființă
și profesorilor mei, Rev. Kenryu Tsuji,
Rev. Shue Usami, Kinuko Yoshimoto,
Akira Ishii Sensei, Masahiro Nagashima Sensei
și David K. Reynolds,
care mă însoțesc pe drumul înapoi.

Prefață

În 1991 a fost difuzat un film intitulat *Să-ți aperi viața,* cu Albert Brook si Meryl Streep. În centrul poveștii se găseau câteva personaje care muriseră și fuseseră transportate într-un loc de ședere temporară, unde trebuia să se ia o decizie asupra viitorului lor. Menirea acestui loc - care semăna mai degrabă cu un orășel liniștit, ca un fel de stațiune de odihnă - era să le ofere oamenilor aflați în trecere pe acolo o șansă de a revedea secvențe din viața lor. Li se dădea șansa să-și justifice comportarea și alegerile pe care le făcuseră în timpul vieții și, abia după aceea, se lua decizia finală despre viitorul lor. Puteau fi trimiși înapoi pe Pământ, pentru „a mai face o încercare" sau, dacă viața lor fusese în general lăudabilă, aveau „să meargă mai departe", să „avanseze" spre o formă de existență superioară.

Ceea mi s-a părut cel mai interesant la acest film a fost ideea de a te da cu un pas înapoi și de a-ți observa viața. În 1989 am avut pentru prima dată ocazia de a face exact acest lucru, într-un centru amplasat undeva printre orezăriile din zona rurală a Japoniei. Era un centru Naikan. Traducerea exactă pentru cuvântul Naikan înseamnă *a privi în interior.* În cele paisprezece zile în care am stat la centru, am petrecut vreo cincisprezece ore pe zi privind la filmul vieții mele, care mi se derula pe ecranul ochiului din minte. Înainte de această experiență, fusesem la o multime de seminare și conferințe spirituale. În fiecare an petrecusem cel puțin o săptămână într-o călătorie solitară în sălbăticie, doar pentru a sta în liniște, în mijlocul naturii. Meditasem zile și săptămâni la rând în păduri și în mânăstiri Zen. Cu toate astea, nu mă distanțasem niciodată cu adevărat de viața mea pentru a privi, pur și simplu, cum trăisem.

Sistemul folosit la centrul Naikan era foarte strict organizat. Am reflectat la relațiile mele cu aproape toți oamenii care jucaseră un rol esențial în viața mea. În fiecare caz am luat în considerare trei aspecte ale relației: *Ce primisem de la acea persoană. Ce îi oferisem acelei persoane. Problemele sau dificultățile pe care i le cauzasem acelei per-*

soane. Am stat așezat pe perne ca japonezii, față-n față doar cu un perete gol, pentru a reduce distragerile din afară. Cu excepția timpului necesar pentru masă, somn și mersul la toaletă, nu am făcut mai nimic altceva, timp de două săptămâni. În unele privințe semănam cu personajele din filmul de care vorbeam, cu excepția faptului că - din fericire - am avut ocazia să fac această retrospectivă fiind încă în viață.

În timpul ședерii mele la centrul Naikan am avut îndoieli. De ce să petrec timp revăzându-mi trecutul, când erau atât de multe de făcut în prezent? De ce să petrec timp gândind la problemele pe care le cauzam altora, când eu mă străduiam atât de tare să fiu un om bun? Oare tehnica Naikan nu era, de fapt, pentru *alții* care, în un mod egoist și orb, le cauzau suferință prietenilor, rudelor și societății? Nu era ea pentru oamenii cu probleme nerezolvate încă din copilărie? Nu era această tehnică pentru cei cu o atitudine greșită, negativă, față de viață? Ce căutam eu acolo?

În ciuda întrebărilor și îndoielilor mele repetate, am perseverat în fiecare zi cu recapitularea istoriei mele personale, atât de mult cât îmi puteam aminti. Pe măsură ce treceau zilele, am început să înțeleg ce era *atât* atrăgător, *cât și* deranjant la Naikan. Naikan implică analiză de sine - adică ne analizăm propria noastră viață, nu acțiunile altora. Cât de des ne risipim atenția judecându-i, criticându-i și corectându-i pe alții, în timp ce neglijăm analiza și lecțiile propriei noastre vieți? Deși nu putem cunoaște niciodată experiențele efective ale altora, cunoaștem îndeaproape propriile noastre experiențe. Deși nu putem face prea mult, ba chiar nimic pentru a controla felul în care ne tratează alții pe noi, putem face mult mai mult pentru a controla felul în care îi tratăm noi pe alții. și, deși adesea ne este imposibil să le impunem celorlalți alegerile noastre, de fapt noi alegem clipă de clipă, zi de zi, modul în care vom trăi. Analizarea propriei vieți este profund rațională, chiar dacă nu e neapărat comodă.

Sistemul Naikan a fost conceput, inițial, de un japonez pe nume Ishin Yoshimoto (1916 - 1988). El se bazează pe o metodă austeră de analiză de sine, numită *mishirabe*, care își are originile în unele idei și principii ale budismului clasic.

Această formă a budismului pune accentul mai degrabă pe credință, decât pe efort. Iar semințele acestui tip de credință s-au născut din conștientizarea a două aspecte ale vieții unei persoane: mai întâi, compasiunea nesfârșită care ne este dăruită de către viață; și apoi, preocupa-

rea de sine înnăscută, care ne impregnează acțiunile și gândurile.

Sursa acestei compasiuni nu este Buddha sau Dumnezeu (deși, în cele din urmă, se poate înțelege și așa), ci, mai degrabă, efortul zilnic al celorlalți de a ne sprijini și de a ne purta de grijă. Prin analiza intensă și pe baze reale a vieții noastre, ne putem dezvolta un simț natural si profund al recunoștinței pentru binecuvântările pe care ni le dăruiesc ceilalți - binecuvântări care au existat întotdeauna, dar care au trecut neobservate, neapreciate. Cum am putea noi trăi fără grija pe care ne-o poartă ceilalți? Viața înflorește în fața ochilor noștri sau, mai curând, înflorirea continuă, dar noi suntem conștienți de ea abia acum. Bucuria, aprecierea și recunoștința sunt cele care atrag oamenii către Naikan. Vedem cât de multe am primit de la viață. Vedem nenumăratele feluri în care am fost iubiți și ni s-a purtat de grijă. În ciuda eșecurilor noastre, viața nu ne-a dezamăgit. În ciuda greșelilor noastre, realitatea ne-a susținut.

Un seminar Naikan poate fi o experiență profundă, care poate schimba viața pentru mulți oameni. Este un fundament remarcabil pentru înțelegerea și practicarea introspecției. Însă, trebuie completat de o practică regulată și continuă a introspecției; dacă nu, experiența și lecțiile se șterg, pur și simplu, din conștiință. În acest sens, Naikan este asemănător cu Yoga, meditația sau rugăciunea. Practica constantă este cea care hrănește semințele și le permite să crească.

În această carte sper să vă familiarizez cu practica de bază a metodei Naikan de introspecție, cu conceptele asociate cu introspecția, cu aspectele fundamentale și cu diferitele moduri de a include aceste metode și concepte în viața voastră. Vă ofer o gamă largă de mijloace pentru a înțelege Naikan - eseuri, poezii, fabule, citate și relatări concrete (rezultate) ale reflecției personale de sine (a mea și a altora). Pe măsură ce studiați acest material, nu vă lăsați înșelați de simplitatea aparentă a acestei metode. Naikan pare un sistem simplu, deși, mai mult ca sigur, nu este ușor de practicat. Naikan pare a fi tipic japonez, deși are rădăcini solide în realitate și în natura fundamentală a condiției umane. Sistemul pare superficial, fiind totuși capabil de a dezveli straturi ale sinelui nostru și de a dezvălui realități ascunse până acum. Naikan stimulează bucuria amestecată cu vinovăția, credința răscolită de îndoială și efortul neacoperit de renunțare. Ca metodă de investigare, este o creație făcută din contradicții. Însă contradicțiile există numai în mințile noastre. Realitatea este fără contradicție.

În timp ce citiți această carte, sper ca înțelepciunea și curiozitatea voastră înnăscută să vă ajute să depășiți limitările cuvintelor mele si să vă convingă să încercați efectiv practica Naikan. În prima parte a cărții am inclus o serie de exerciții în acest scop. Faceți un pas înapoi. Găsiți un loc potrivit. Reflectați în liniște la viața voastră. Vedeți ce puteți afla și ce puteți învăța. Cercetarea realității este o preocupare care merită osteneala. Iar Naikan este o metodă de investigație, demnă de investigat.

Mulțumiri

Sarcina de a cerceta toate persoanele, obiectele și forțele naturii care au făcut posibilă această carte, poate genera o altă carte. Nu numai că semințele acestor idei provin dintr-o mulțime de surse diferite, dar abilitatea de a aduna aceste semințe (citit, auzit, făcut) și de a le pune pe hârtie (scrisul) cere un adevărat grup de susținere, ai cărui membri sunt cu toții adevărații coautori ai cărții de față.

Dacă ar fi să încep cronologic, aș începe cu părinții mei, Ted și Michelle, care mi-au dat viață. Chiar dacă nu ar mai fi făcut nimic altceva, tot le-aș fi profund îndatorat. Dar, de-a lungul copilăriei mele, ei au avut grijă de mine, în timp ce eu nu le-am arătat nici un fel de recunoștință în schimb. Vă mulțumesc, dragii mei. Învățătoarea mea din clasa întâi, doamna Meyers, mi-a fost de ajutor în a învăța să citesc. Iar cititul mi-a dezvăluit înțelepciunea unor mari scriitori. O listă scurtă îi include pe Benjamin Franklin, Albert Schweitzer, R.H. Blyth, D.T. Suzuki, C.S. Lewis, Lewis Thomas, episcopul Fulton J. Sheen, Haya Akegarasu, La Rochefoucauld, Gyodo Haguri, O.H. Mowrer, Taitetsu Unno, Thomas Merton și mulți alții. Ca tânăr adult, am dat peste o carte de scriitorul și antropologul David K. Reynolds, care mi-a făcut prima dată cunoștință cu sistemul Naikan. Am început să lucrez în mod direct cu Reynolds și el mi-a asigurat o mare parte din îndrumarea pentru a intra într-o lume a introspecției, care era pentru mine atât nouă, cât și provocatoare. Mai târziu, el a aranjat să pot studia Naikan în Japonia cu profesori experimentați. Este un profesor care cere mult de la studenții săi și care are o dăruire extraordinară pentru munca pe care o face. Slujba mea, scrierile mele, familia mea, despre toate pot dovedi că își au originea în încrucișarea căilor noastre. Îți mulțumesc, David.

În timpul călătoriilor mele în Japonia, am avut norocul de a

experimenta introspecția Naikan în diferite centre Naikan, sub îndrumarea unor profesori excelenți, a căror viață era adeseori un exemplu al frumuseții acestei arte a introspecției. Printre acești profesori se numără Rev. Shue Usami, Akira Ishii, Masahiro Nagashima, Yoshihiko Miki și doamna Yoshimoto, soția lui Ishin Yoshimoto, fondatorul sistemului de reflecție Naikan. Îmi este vie în amintire extraordinara amabilitate și blândețe a ochilor doamnei Yoshimoto, atunci când ne întâlneam și îi împărtășeam reflecția mea Naikan din trecutul meu. Ea și soțul ei au muncit neobosit, timp de jumătate de secol, pentru a face cunoscută lumii această practică. Vă mulțumesc.

Poate că interesul meu pentru tehnica Naikan nici n-ar fi existat, fără imboldul și învățăturile preotului budist Kenryu T. Tsuji, care și-a petrecut mai mult de zece ani împărtășindu-mi învățăturile sale despre budismul Shin. Trebuie să-i mulțumesc, în special, și maestrului Zen Thich Nhat Hanh, pentru că mi-a arătat partea delicată din Zen și m-a învățat să zâmbesc în timp ce meditez.

Colegii mei mi-au fost de folos, încurajându-mă să studiez tehnica Naikan. Le sunt recunoscător în special lui Sue Cole, Jiun Tarasewicz, Gregory Willms, Perri Ardman, Ron și Cindy Green, Barbara Sarah, Hal Lier, Marilyn Murray și celorlalți care au muncit alături de mine, de-a lungul ultimilor doisprezece ani de conferințe și seminarii Naikan. șansa de a cunoaște oameni atât de minunați și de a lucra cu ei a fost pentru mine un dar minunat.

De-a lungul anilor în care am scris această carte, m-am bucurat de compania și devotamentul permanent al câinelui meu Rocky„ care se ghemuia lângă biroul meu și, în pauza dintre două paragrafe, îmi oferea plăcerea de a-i mângâia blana moale și neagră. Insistența lui de a mă lua la plimbări m-a ajutat să-mi mențin corpul sănătos și mi-a dat timp să reflectez la ceea ce scriam. Mi-e dor de tine, Rocky. Îți mulțumesc. Am avut norocul să-l întâlnesc pe Peter Goodman de la Stone Bridge Press, al cărui interes personal față de Naikan a făcut din asocierea noastră o adevărată binecuvântare, și îi mulțumesc lui Perri Ardman, bunul meu prieten și coleg, pentru că i-a făcut cunoștință lui Peter cu mine și cu manuscrisul acestei cărți. și aș vrea să-i mulțumesc lui Michael Ashby pentru că a făcut o treabă atât de bună cu redactarea acestei cărți. Măiestria cu care stăpânește limbile engleză și japoneză a contribuit enorm la îmbunătățirea cursivității paginilor ce urmează.

În toți anii în care am scris și rescris acest manuscris, am fost dăruit cu un profesor care mi-a stat alături fără întrerupere și mi-a fost si redactor, corector, coleg și companion, toate reunite într-o singură persoană uimitoare - soția mea, Linda. Ea trăiește în mod admirabil lucrurile pe care eu le scriu. Ea nutrește ideea că o relație este un mijloc de instruire, iar eu sunt recunoscător să am un partener atât de devotat.

În sfârșit, sper ca fiecare dintre cititorii mei să zăbovească o clipă ca să-și amintească și să le mulțumească tuturor ființelor care nu sunt vizibile în prim plan, dar care au făcut posibilă apariția acestei cărți - tipograful care se mânuiește mașina care a tipărit aceste pagini, șoferul de camion care a livrat această carte la librărie, copacii ale căror trunchiuri au fost sacrificate pentru a fabrica hârtia pentru ea, dactilografa care a cules aceste rânduri și omul care a avut grijă să așeze cartea pe un raft, ca să poată fi descoperită și citită. și, vă rog, nu-i uitați pe cei care v-au învățat să citiți. și nici pe cei care au v-au făcut ochelarii sau lentilele de contact. Urmărind rețeaua complexă a legăturilor de la o inimă și alta, am putea descoperi adevărata natură a acestui univers extraordinar și, cu aceeași ocazie, am putea ajunge să ne bucurăm de ceea ce suntem și de darul vieții.

Vă mulțumesc.

G.K.

Introducere

Câteodată merg în pădure, unde mă asez și stau fără să fac nimic. Apoi devin conștient de cât zgomot este. Cea mai mare parte a zgomotului vine din propria mea minte. Este plină de idei și planuri. Pare a exista un flux nesfârsit de gânduri, lamentații, temeri, griji, sperante și dialoguri. Apare cu regularitate o listă cu lucruri de făcut. „Nu uita să verifici uleiul la mașină". „Adu-ți aminte să înapoiezi cărțile la bibliotecă." În general, nu sunt conștient de acest zgomot. Viața mea este prea agitată. Este atât de încărcată încât, până și atunci când corpul îmi stă locului, mintea nu-i urmează exemplul. Mintea mea se pare că funcționează mai departe, din inerție. Asta, pentru un timp.

După un timp începe să se liniștească. Apoi încep să aud zgomotele reale, zgomotele din lumea care mă înconjoară. Sunetele pițigoilor care vorbesc între ei. Pipătul unei gaițe în înălțime. Păcănitul unui colibri avântat în zbor, ca să-si apere teritoriul. Observ florile unei căldăruse proaspăt răsărite si căpăcele goale de ghindă, îngrămădite lângă un stejar cu scoarța aspră. Astfel de sunete și priveliști sunt muzică. Ele sunt adevărate. Ele se întâmplă chiar acum.

În timp ce ascult conversatia unei veverițe roscate din arțarul din fața mea, observ cum restul muzicii se topește în fundal. Însuși arțarul care se înalță în fața mea, etalându-și noua haină în culori de toamnă, rămâne neobservat, în timp ce mintea mea este captivată de conversația veveriței. și puloverul meu trece neobservat. Îmi ține de cald în această dimineață răcoroasă. Ochelarii mei rămân neobservati. Ei îmi dezvăluie liniile nete trasate de marginile frunzelor și îmi permit să văd dungile în două culori de pe spinarea unei veverițe. În timp ce observ, învăț despre a observa și a nu observa. Învăț despre atentie.

Pentru mine, să învăț despre atentie a fost o aventură, una plină de surprize. Am fost uluit de pălăvrăgeala nesfârșită a minții mele. Am fost surprins de cât de des mi se îndreaptă atenția către mine însumi, către sentimentele, gândurile si ideile mele, în loc să concentreze către lumea din jurul meu. Am fost surprins de felul în care atenția mi-a

modelat experienta - devenind, de fapt, chiar experienta trăită de mine. Dar nimic nu a fost mai surprinzător, cu adevărat socant, decât atunci când am început să observ ceea ce nu observasem. Primii mei profesori au fost copacii doborâți.

Piedici de-a lungul Drumului

Într-o dimineață însorită de duminică din aprilie, am pornit pe o potecă spre un promontoriu magnific, de unde se putea vedea pe o distanță nesfârșită priveliștea piscurilor masivului montan Blue Ridge. Drumul era stâncos și se întindea de-a lungul unui golf mic, șerpuind printr-o pădure deasă de pin, brad canadian si arțar. Furtunile iernii doborâseră mulți copaci și ramuri de-a curmezișul potecii pe care pășeam, formând ocolișuri neașteptate.

După aproape trei ore de efort, am ajuns la destinatie. Priveliștea îmi depășea așteptările, iar o briză răcoroasă mătura peretii văii. Pe când mă bucuram de priveliște, mi-am adus aminte cât de greu îmi fusese să-mi croiesc drum peste toți bușteni căzuți pe cărare, până am ajuns în vârf. O porțiune a potecii păruse ca o cursă cu obstacole de la jocurile olimpice. La o altă răscruce, am întâlnit un copac cu două trunchiuri gemene, care mi-au impus să mă cațăr cu agilitate peste unul si apoi să mă strecor pe sub celălalt. Ce ușor ar fi fost urcușul, dacă busteanul prăbușit ar fi fost tăiat cu drujba, lăsând o potecă plăcută, fără blocaje dintr-un capăt în altul.

În acel moment, mi-am amintit vag că unii bușteni fuseseră de fapt tăiați pentru a elibera poteca. Mi-am amintit câteva locuri în care o parte a trunchiului fusese îndepărtată printr-o secțiune asemenea unei intervenții chirurgicale, lăsând ciotul și vârful copacului să se odihnească de o parte și de alta a potecii, fără să mai încurce drumul. Interesant este faptul că mi-am putut aminti atât de limpede copacii care îmi blocaseră drumul, însă mi-a fost foarte greu să-mi amintesc că existaseră și obstacole care fuseseră îndepărtate.

La coborâre, am observat câțiva asemenea copaci tăiați și am hotărât să fac niște cercetări. Timp de cincisprezece minute, am numărat atât câți copaci blocau cărarea, cât și câți fuseseră tăiați pentru a elibera drumul. Cei dintâi au fost ușor de numărat, deoarece îmi stăteau în cale. Dacă n-aș fi fost atent, m-aș fi împiedicat de ei. Ca să-i observi, însă, pe

cei din urmă, erai obligat să te concentrezi mai mult. A trebuit să scrutez marginile potecii, ca să descopăr capetele tăiate ale buștenilor. Până la sfârșitul acestei încercări, numărasem patruzeci și două de obstacole. și totuși, fuseseră tăiați patruzeci și șapte de copaci, pentru a face drumul mai ușor! Adevărul este că pe traseul meu de urcuș erau mai mulți copaci care fuseseră îndepărtați, decât cei lăsați să blocheze drumul. Cu toate acestea, obstacolele au rămas cele care mi-au dominat amintirea experienței respective.

Pentru mulți dintre noi, această plimbare seamănă cu viața noastră. Noi devenim atenți la obstacole, pentru că trebuie să le învingem ca să mergem înainte. Dar ce-ar fi dacă am trece prin viață, observând doar obstacolele, problemele și dificultățile? N-ar trebui să ne așteptăm ca experiența noastră să fie una de necaz, durere, dezamăgire și neliniște? Ce se întâmplă cu sprijinul, grija și bunătatea pe care le primim în fiecare zi? Prin acest tip de conștiență reușim să descoperim darurile nevăzute ale vieții. Copacii care au fost îndepărtați, reapar ca prin magie, sub formă de bunătate.

Introspecția

Acei copaci mi-au transmis o învățătură despre atenție și introspecție. Ei m-au învățat cât de important este să vezi viața mai corect și mai precis. Am învățat însemnătatea de a-mi acorda timp pentru a mă distanța de mine însumi și pentru a reflecta la ceea ce am observat și la ce nu. Dacă am avut o reacție atât de nepotrivită față de cărarea de la urcuș, atunci cum privesc eu ultimele decenii ale existenței mele? Ce-am mai pierdut din vedere? Am fost ocupat. Am avut tot felul de lucruri de făcut. Timpul pentru introspecția în liniște părea un lux. Am avut, totuși, senzația că era în joc însăși viața mea. și chiar era.

Am avut șansa să descopăr o metodă de introspecție care fusese dezvoltată în Japonia. Conceptul introspecției se bucură de un sprijin aproape general: de lideri religioși, terapeuți, pedagogi, oameni de știință și alții. Majoritatea oamenilor vor spune că introspecția este o idee bună, la fel cum majoritatea susțin ideile benefice ale iubirii, păcii, dreptății și vieții sănătoase.

Dar ideile devin realitate, abia prin metodă și practică și în acest punct trebuie să definim și să evaluăm introspecția. Cum reflectezi, de

fapt, asupra ta însuți? Care este cea mai bună metodă pentru a-ți examina viața?

Practica introspecției datează de multe sute de ani și își are rădăcinile în marile tradiții spirituale ale lumii. Printre primii adepți ai unei astfel de practici s-au numărat sihaștrii creștini din deșert și samuraii japonezi. Adepții mai recenți îi includ pe Albert Schweizer, Benjamin Franklin și episcopul Fulton J. Sheen. Mai ales Franklin a avut o abordare preponderent pătrunzătoare și sistematică față de introspecție. El a întocmit o listă cu treisprezece calități și, în fiecare zi, își evalua comportamentul referitor la o anumită calitate. Introspecția zilnică a fost o componentă fundamentală a vieții lui Franklin.

Tipul de introspecție despre care vorbesc implică anumite caracteristici de bază. În primul rând, este vorba de cerința de a acorda timp exclusiv pentru introspecție. În al doilea rând, este nevoie de un spațiu cu un oarecare grad de izolare, care să reducă distragerile exterioare. Iar în al treilea rând, să folosim întrebări sau o structură care să ne ajute să ne examinăm viața, punând accentul pe comportarea noastră în raport cu alți oameni, ființe și obiecte. O auto-examinare cinstită nu este o sarcină ușoară. Ea impune atenție față de lucrurile de care n-am avut grijă, implică hotărârea de a ne privi în față greșelile, eșecurile și slăbiciunile. Ne cere să ne recunoaștem abaterile și acțiunile prin care le-am cauzat dificultăți altora. A patra treaptă din programul de douăsprezece trepte al Asociației alcoolicilor anonimi ne cere să facem un *inventar moral amănunțit și fără teamă*. Albert Schweitzer* propunea „să faci o relatare secretă a ceea ce ai neglijat prin nechibzuință sau mârșăvie față de existența unei alte persoane." O astfel de introspecție nu prea lasă loc să-i învinuim pe ceilalți, sau să ne lamentăm de felul în care am fost tratați. În schimb, suntem dezgoliți de scuzele, judecățile și justificările noastre de sine și lăsați să ne privim viața așa cum am trăit-o. În realitatea efectivă, ca atare, rezidă o mare forță.

Ca ființe umane, noi avem dorința sinceră de a ne cunoaște pe noi înșine și de a ne afla un sens în viață. și, în plus, avem și capacitatea de a face acest lucru. S-ar putea să fim singurele creaturi din univers

* 1875-1965 filozof, medic și muzician francez, care a fondat în 1913 un spital misionar în actualul Gabon, unde a petrecut cea mai mare parte din viață. A scris multe lucrări filozofice și teologice. A primit premiul Nobel pentru pace, în 1952. N. T.

care să aibă darul introspecției. Noi ne putem observa propriile gânduri și sentimente și ne putem aminti acțiunile și întâmplările din trecut, ca și cum ne-am observa în oglindă. Această capacitate pentru introspecție conține cheia libertății noastre, izvorând, în același timp, din rădăcinile propriei noastre suferințe. și totuși, suferința este cea care ne trezește dorința de adevăr. Ea ne înghiontește, și ne împunge cu întrebări dificile, creându-ne o stare de nemulțumire. Nu ne mai putem lăsa domoliți prin acumularea a tot mai multor „lucruri". Ajungem să fim extenuați de o minte care se plânge permanent, îi critică și îi judecă constant pe ceilalți. Nemulțumirea noastră față de noi și de viața noastră dă naștere la o examinare onestă a acelei vieți.

Deci, vă rog să-mi fiți alături într-o călătorie a atenției și a introspecției. Hai să examinăm realitatea într-o ceașcă de ceai. Hai să studiem atenția, folosindu-ne de atenția noastră. Hai să explorăm prospețimea aflată într-un ambalaj de bomboană și să descoperim cine ne-a învățat vechiul ritual de a ne lega șireturile la pantofi.

Hai să urmărim filmul vieții, pentru a vedea cum am trăit și cum trăiește viața prin noi. În această călătorie vom distruge miturile false, vom duce bătălii cu balauri egocentrici, vom fi prinși în capcanele mândriei și ne vom afunda în nisipurile mișcătoare ale egoismului. Totuși, pe chiar parcursul călătoriei noastre, curajul și efortul nostru sunt daruri, iar credința limitată pe care o avem în noi este înlocuită de o mai mare credință în viața însăși.

„Te lași păcălit de propria ta minte să crezi că există ziua de mâine, așa că poți irosi ziua de azi."

Ishin Yoshimoto

Ce este Naikan?

Naikan este un cuvânt japonez care înseamnă „a privi în interior", deși o traducere mai poetică ar fi „a te vedea cu ochiul minții". Este o metodă structurată a introspecției, care ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine, relațiile noastre și natura fundamentală a existenței umane.

Metoda Naikan a fost elaborată în Japonia în anii '40 de către Ishin Yoshimoto, un budist credincios din gruparea Pure Land (Jodo Shinshu). Spiritul său profund religios l-a îndreptat să practice *mishirabe*, o metodă intensă și dificilă de meditație și introspecție. Dorind să facă acest gen de introspecție accesibilă și altora, el a conceput Naikan ca pe o metodă care să poată fi practicată pe scară mai largă.

Impactul profund al sistemului Naikan a dus la utilizarea lui în alte zone ale societății japoneze. În prezent, există aproximativ patruzeci de centre Naikan în Japonia, iar Naikan este folosit în consiliere pentru sănătate mentală, tratamentul dependențelor, recuperarea deținuților, în școli și în lumea afacerilor. De asemenea, Naikan a prins rădăcini în Europa, prin centre Naikan înființate acum în Austria și Germania. Spre deosebire de Japonia, Naikan este aproape necunoscut în America de Nord. David K. Reynolds, Ph.D., a introdus Naikan în America de Nord, în anii '70 și, mai târziu, a integrat cadrul acestui sistem în Viața Constructivă, modelul educațional care mai conține și elemente ale Terapiei Morita. Reynolds a fost primul care a scris pe larg despre Naikan, în engleză. Programele și conferințele Naikan au fost oferite cu regularitate din 1989 în Statele Unite, de către Institutul ToDo. Dar, cu excepția unui număr mic de occidentali aventuroși, care au parcurs Japonia pentru a studia metoda Naikan, sau care au urmat programele din America de Nord și Europa, foarte puțini occidentali au experimentat și explorat această practică japoneză a introspecției.

Naikan ne lărgește viziunea asupra realității. Este ca și cum, stând pe vârful unui munte, trecem de la lentila de zoom, la una cu unghi larg. Acum ne putem bucura de o panoramă mai largă; perspectiva pe care am avut-o inițial a rămas inclusă în acest unghi mai larg, dar acum este completată și de ceea ce, mai înainte, era ascuns privirii. și tocmai ce era ascuns face ca priveliștea să fie extraordinară.

Cele trei întrebări

Reflecția Naikan se bazează pe trei întrebări:

Ce am primit de la .....?
Ce i-am oferit lui.....?
Ce necazuri și dificultăți i-am cauzat lui.....?

Aceste întrebări asigură baza pentru reflecția asupra tuturor relațiilor, incluzându-le pe cele cu părinții, prietenii, profesorii, frații, colegii de serviciu, copiii și partenerii. Poți reflecta asupra ta însuți în raport cu animalele favorite, sau chiar cu diferite obiecte, cum ar fi mașina sau pianul. Poți reflecta asupra unei perioade de timp anume, o zi sau o vizită la rude în timpul vacanței. In toate aceste cazuri dobândești o viziune mai realistă asupra comportării tale și a acelui schimb - dau-și-iau - care a avut loc în cadrul relației.

Întrebările în sine par destul de simple. Chiar și sunt. Profunzimea experienței, introspecția, ca și înțelegerea ce pot veni din practicarea introspecției, nu sunt rezultatul analizei intelectuale, sau al teoriilor complexe. Provocarea noastră este aceea de a vedea realitatea așa cum este ea. Aceste întrebări sunt simple solicitări de informații pentru investigația noastră asupra misterelor și miracolelor vieții.

Călătoria începe. Grija și sprijinul pe care le-ai primit

Haideți să începem cercetările cu prima întrebare:
Ce am primit de la .....?
Când îți examinezi relațiile cu altcineva, începe prin a căuta să vezi ce ai primit de la acel cineva. Azi dimineață, soția mea mi-a pregătit un suc proaspăt de portocale. Mi-a spălat vasele de la micul dejun. Mi-a

dat ceasul pe care îl port. Aceasta este descrierea simplă și clară a realității. Atitudinea sau motivația soției mele nu schimbă faptul că am beneficiat de efortul ei.

Deseori, noi luăm astfel de lucruri ca și cum ni s-ar cuveni. Trecem în grabă, de-a lungul zilei, fără să dăm prea multă atenție tuturor acelor lucruri „mărunte" pe care le primim.

Dar oare aceste lucruri sunt cu adevărat mici?

Ele doar par așa, pentru că, atâta timp cât avem parte de sprijin, atenția ni se îndreaptă în altă parte. Dar când nu avem apă caldă la duș, sau ne-am pierdut ochelarii, aceste lucruri mărunte ne captează atenția. Brusc, devenim conștienți de adevărata valoare a apei calde și de vederea limpede.

Pe măsură ce inventariezi tot ce ai primit de la ceilalți, vei deveni ancorat în simpla realitate a felului în care ai fost sprijinit și ți s-a purtat de grijă. În multe cazuri s-ar putea să te surprindă cât de lungi îți sunt notițele, sau ce importante sunt articolele pe care ți le-ai notat pe listă, și se poate ca, în mod firesc, să ți se nască un sentiment profund de recunoștință și apreciere. Inima și mintea încep să ți se deschidă către grația care străbate întreaga viață.

Fără a ne îndrepta, în mod conștient, atenția către nenumăratele căi în care lumea ne sprijină, riscăm ca atenția să ne fie prinsă în probleme și obstacole, lăsându-ne să rătăcim în suferință și autocompătimire.

Așa că, te rog ca acum să-ți faci timp câteva minute și să începi să alcătuiești lista cu darurile pe care le-ai primit în ultimele douăzeci și patru de ore. Acest tip de reflecție zilnică se numește *Naikan zilnic* (*nichijo naikan* în japoneză). Nu ești supus la îngrădirea de a-ți examina relația cu o singură persoană, ci îi poți include pe toți cei care te-au sprijinit pe parcursul zilei trecute.

Încearcă să fii exact și să scrii toate elementele pe care ți le poți aminti. Ce ai mâncat? Unde ai fost ieri? Cum te-au sprijinit ceilalți? Ți-a deschis cineva ușa? Ți-a spălat cineva vasele, sau ai avut apă caldă și detergent pentru spălatul vaselor? Ce anume te-a ajutat să te speli pe dinți, sau să conduci mașina?

Acordă-ți zece minute ca să faci o listă cât se poate de amănunțită. Când ai terminat, te rog să continui cu a doua întrebare.

Călătoria continuă. Contribuția ta către alții

Acum privim la a doua întrebare: *Ce i-am oferit lui .....?*

Ishin Yoshimoto era om de afaceri. În fiecare lună trimitea rapoarte către clienții săi și primea rapoarte similare de la furnizori. Aceste rapoarte specificau produsele expediate și suma de bani primită și noi primim rapoarte similare de la bancă despre contul nostru bancar, prin care aflăm situația până la ultimul bănuț. Yoshimoto era de părere că e folositor ca oamenii să facă o analiză similară a „bilanțului vieții" lor. Când ați examinat în detaliu ceea ce ați oferit și ceea ce ați primit, puteți determina acest bilanț. Puteți compara ceea ce ați dat (creditul) și ceea ce ați primit (debitul) în relația cu o persoană, sau cu tot restul lumii. Puteți examina o perioadă de timp - de la o zi, până la un deceniu.

Acest proces e o reconciliere care nu este doar practică, ci și spirituală, a relațiilor noastre cu alții. Îmi datorează lumea ceva, sau îi datorez eu lumii ceva? Îi sunt eu îndatorat mamei mele, sau este ea datoare față de mine? Uneori ne trăim viața de parcă lumea ne-ar datora ceva. *„De ce nu am primit acea majorare de salariu?" „De ce a venit pizza atât de târziu?" „Cum se face că nu mă bucur de mai multă apreciere din partea șefului meu?"* Nu ne place deloc când ceilalți nu ne îndeplinesc așteptările și trăim ca și cum ni s-ar cuveni orice ne dorim. Când oamenii ne sprijină, noi considerăm că merităm, în mod firesc, eforturile lor, trăind ca și cum am fi îndreptățiți să beneficiem de un astfel de efort. Pe măsură ce reflectăm la viața noastră, începem să vedem realitatea ei. Ce este mai potrivit: să trecem prin viață cu misiunea de a aduna ceea ce ni se datorează, sau să trecem prin viață încercând să ne plătim datoriile către ceilalți? Să presupunem că mi-am dat seama că eu sunt cel care îi este dator lumii. Această descoperire îmi stârnește dorința firească de a dărui și de a-i sluji pe alții și îmi insuflă un mare sentiment de recunoștință și de smerenie realistă.

Vă rog să mai stați zece minute și să alcătuiți o listă cu ceea ce ați oferit altora, pe parcursul ultimelor douăzeci și patru de ore. Poate ați dus pe cineva cu mașina la o plimbare, sau i-ați pregătit cina. I-ați trimis cuiva o felicitare de aniversare, sau poate ați strâns gunoiul de pe stradă. Fiți concreți și precisi. Încercați să evitați generalitățile ca: „Am fost de ajutor", sau „I-am încurajat pe alții". Ce *ați făcut* efectiv pentru alții?

Intrebarea finală: Neplăcerile și dificultățile pe care le-ați cauzat.

Acum aveți o imagine preliminară a vieții voastre din ultimele douăzeci și patru de ore. Ați făcut unele investigații importante. Hai să ne uităm pe listele voastre. Ați fost consecventi? Dacă ați notat că i-ați oferit cuiva un zâmbet sau un mulțumesc, ați mai notat și toate zâmbetele și cuvintele de mulțumire pe care le-ati primit de la alții? Ați avut grijă să scrieți totul, cu cea mai mare exactitate? Dacă ați gătit masa pentru cineva, ați notat și ce a trebuit să primiți (de exemplu: alimentele, vasele de bucătărie, aragazul, cartea de bucate) ca să puteți găti pentru alții? Stați câteva minute și, dacă este necesar, faceți schimbările în listă, astfel încât să reflecte cât mai exact realitatea zilei de ieri.

A treia și ultima întrebare este cea mai dificilă dintre toate: *Ce neplăceri sau dificultăți i-am provocat lui .....?*

Cel mai adesea suntem conștienți de modul în care ceilalți ne cauzează neplăceri sau dificultăți. Poate ne taie cineva calea în trafic, ori poate omul care stă la coadă în fața noastră la poștă are o mulțime de pachete și ne face să așteptăm prea mult. Suntem foarte atenți când observăm asemenea incidente. În schimb, foarte frecvent nu observăm deloc când noi suntem sursa neplăcerilor sau a dificultăților altora. Sau, dacă observăm, zicem că „a fost o întâmplare" sau că „nu am vrut". Poate dăm de-o parte întâmplarea cu un simplu „n-a fost mare lucru".

Însă această problemă este cu adevărat importantă. Yoshimoto a sugerat că, atunci când reflectăm asupra noastră, cel puțin 60 la sută din timp ni-l petrecem analizând în ce fel le-am cauzat neplăceri altora.

Cuvintele sale sunt ilustrate de viețile lui Franklin, Schweitzer și Sf. Augustin.

Dacă nu vrem să vedem și să acceptăm acele evenimente în care am fost o sursă de suferință pentru ceilalți, atunci nu ne putem cunoaște cu adevărat pe noi înșine, și nici starea de grație în care trăim.

Acum, vă rog să vă mai acordați zece minute ca să alcătuiți lista neplăcerilor și dificultăților pe care le-ați cauzat altora, în ultimele douăzeci și patru de ore.

Ați criticat pe cineva? Ați lăsat vase în chiuvetă, ca să le spele altcineva? Ați făcut pe cineva să aștepte răspunsul la o scrisoare sau la telefon? Ați întârziat la o întâlnire?

Încă o dată, vă rog să notați cu exactitate.

Reflectând la reflecții

Iată că v-ați încheiat primul proiect de cercetare; ați examinat o mică felie din viața voastră (o zi), în încercarea de a vedea realitatea cu maximum de limpezime. Ce puteți învăța din această investigație? Verificați-vă listele cu grijă. De ce anume ați devenit conștienți acum, de care nu ați fost conștienți până acum? Despre ce lucruri credeați până acum că vin de la sine? Ce trebuie să faceți și ce trebuie să faceți în alt fel? Acest tip de reflecție zilnică, sau Naikan cotidian, poate fi practicat cu douăzeci - treizeci de minute înainte de culcare. Este cea mai simplă metodă a reflecției Naikan. În cuprinsul acestei cărți veți mai găsi multe altele. Fiecare exercițiu vă va da ocazia de a examina un alt aspect al vieții voastre - o altă perioadă de timp, o altă relație sau fațetă a comportamentului vostru.

Fiecare dintre noi credem că ne cunoaștem propria viață, dar ceea ce știm este doar o versiune prelucrată, colorată de emoțiile noastre și de perspectiva îngustă. Cât de mult ne putem apropia de proiectul originar? Dacă ar fi să privim adevărul în față, Pământul se încălzește, iar noi începem să săpăm găuri în cer.

UN EXEMPLU DE NAIKAN ZILNIC

O zi de reflecție

Ce am primit?

1 Tatăl meu a cumpărat ziarul pe care l-am citit.
2. Linda mi-a preparat salată de fructe la micul dejun.
3. Angajații de la oficiul poștal mi-au sortat corespondența și mi-au pus-o în cutia poștală.
4. Periuță și pastă ca să mă spăl pe dinți.
5. Am purtat un pulover primit cadou de la fratele meu la Crăciun, anul trecut.
6. Mașina, care m-a dus în oraș și la aeroport în siguranță.
7. Am folosit niște bocanci, primiți acum câțiva ani de la Marilyn
8. Linda a spălat vasele de la cină.
9. Ochelarii, cu care văd mai clar.
10. Marcajul de pe autostradă, care mă ajută pe mine (și pe alții)

să rămân pe banda corectă și să evit accidentele.
11. Tata mi-a făcut o ceașcă cu cafea.
12. Ceasul meu (un cadou mai vechi de la soția mea) mi-a arătat ora de multe ori în timpul zilei.
13. Folosirea unei pernuțe pentru meditație, făcută de doamna Tsuji.
14. Căldura de la combustibil și centrala de încălzire.
15. Parfumul și lumina de la o lumânare (un cadou de la Mike Hall).
16. Folosirea liniilor și a serviciilor de telefon de la compania de telefoane.
17. Barbara a pregătit mandatele poștale pentru a fi expediate.
18. Chitanța de depozit de la bancă.
19. Un loc de parcare în fața clădirii municipale.
20. Prosop, săpun, apă și cabina de duș ca să fac duș.
21. Linda a făcut patul dimineața.
22. O pereche de șosete care mi-au ținut cald în timpul zilei.
23. Un topor ca să tai lemnele.
24. Folosirea toaletei ca să mă ușurez.
25. O perie ca să mă pieptăn.
26. Electricitatea mi-a asigurat lumină, așa că am putut să lucrez și să citesc.
27. Ardei iute, apă și o brioșă de la personalul unui restaurant.

Ce am oferit?

1 L-am plimbat și i-am dat să mănânce lui Rocky (câinele nostru).
2. L-am condus pe tata la aeroport.
3. Am udat două plante de casă.
4. I-am făcut Lindei masaj pe spate.
5. I-am dat 1,50 $ paznicului din parcare.
6. I-am dat Lindei niște fructe proaspete să le ia la serviciu.
7. I-am deschis ușa unei doamne la restaurant.
8. Am dus la oficiul poștal cărți pentru a fi expediate către alții.
9. Am hrănit păsărelele.
10. Am făcut curat în baie.
11. I-am făcut Barbarei o ceașcă cu ceai.

1. Doi oameni au sunat la telefon, în timp ce eu eram afară si au fost obligați să vorbească cu robotul.
2. Am vorbit cu tata despre vreme și avioane, provocându-i neliniște.
3. Am vorbit despre cineva, într-un mod necuviincios.
4. Am uzat mașina și cauciucurile (și șoseaua, de altfel), conducând peste o sută de mile.
5. Am lăsat fără răspuns câteva scrisori și două apeluri telefonice.
6. Am speriat o veveriță, pe când conduceam mașina pe șosea.
7. Am continuat să mă uit în ziar, în timp ce tata vorbea cu mine.
8. Cât timp am căutat banii potriviți în parcarea de la aeroport, am făcut câteva mașini din spatele meu să aștepte la coadă.
9. Am irosit cam o optime dintr-o ceașcă de cafea.
10. Am mutat un mușuroi de furnici, când am tăiat scândura în care trăiau.
11. Am uitat să opresc căldura când am plecat de acasă, făcând risipă de combustibil.
12. De două ori nu am trecut de la faza lungă la faza scurtă, când din față venea altă mașină.

„Dacă singura rugăciune pe care ai spune-o în întreaga ta viață ar fi ‚Mulțumesc', asta ar fi de ajuns."

Meister Eckhart

Recunoștința și practicarea atenției și a reflecției în viața de zi cu zi

Este un lucru rar să cunoști pe cineva a cărui viață este plină de recunoștință. Chiar dacă o singură zi ne poate aduce binecuvântări nenumărate, puținele momente de recunoștință adevărată de care avem parte sunt deseori umbrite de lamentările, dezamăgirile, părerile de rău și frustrările noastre. Poate că nu apreciem ceea ce avem, decât după ce acest ceva a dispărut. și, pentru că am pierdut ocazia de a fi recunoscători, găsim doar o nouă ocazie de a fi dezamăgiți.

Recunoștința cere atenție și reflecție. Dacă nu suntem cu adevărat atenți, modalitățile nenumărate și permanente prin care suntem sprijiniți trec neobservate. Dacă nu reflectăm, nu reușim să dobândim înțelepciunea care vine odată cu perspectiva.

Eseurile de mai jos ar putea oferi o anumită înțelegere a recunoștinței (și nerecunoștinței) de care avem parte. În acest capitol sunt incluse șapte exerciții care vă vor ajuta să treceți dincolo de cuvintele scrise și să lucrați cu aceste idei, în viața voastră personală. Ele cer să dați dovadă de atenție și să vă lăsați răgazul de a reflecta. Când începem să participăm și să reflectăm, ideile trec din mintea noastră direct în viața noastră, iar în grădinile experienței noastre sunt sădite semințele schimbării.

Despachetând darurile vieții

De curând, am luat cina cu Cathy la New York. Cathy este o femeie atrăgătoare, care a trecut de cincizeci de ani și pe care o cunosc de multă vreme. În timpul mesei, Cathy mi-a relatat despre oamenii importanți din viața ei și mi-a explicat că nu s-au ridicat la înălțimea cerințelor și așteptărilor ei. Unul dintre bunii ei prieteni uitase să o invite la cină, deși îi invitase pe alți prieteni comuni. Fiica și ginerele ei nu o lăsau să

petreacă suficient timp cu nepotul ei nou născut. Partenerul ei de afaceri nu-și vedea de muncă așa cum trebuie. Soțul ei își pierduse interesul de a face dragoste cu ea. Fiul ei nu-i trimisese nici o felicitare de ziua ei de naștere. Mai erau și alții care nu se comportaseră conform așteptărilor ei. Pe când își depăna poveștile, mi-am dat seama cât de mult suferea. Simpla relatare în acest mod despre oamenii din viața ei, era suficientă ca să-i provoace senzația de suferință. Mă îndoiesc să fi sesizat măcar ce mânca, sau cine o servea la masă.

„Ne rugăm pentru pâinea cea de toate zilele;
pâinea este cea care ne dă forța de a o face."
R. H. Blyth

Cathy are o idee, o imagine, despre ce ar trebui să facă, să spună, să simtă, să gândească și să dăruiască un prieten ideal. Ea are o imagine similară asupra fiului, fiicei, soțului, colegului, ospătarului, băcanului - și chiar asupra mecanicului auto ideal. În fiecare zi, ea caută imaginea idealului ei. În fiecare zi, ea trăiește experiența realității. În fiecare zi, ea își focalizează atenția pe modul în care realitatea nu reușește să se ridice la înălțimea imaginii sale despre ideal. A ajuns să stăpânească reteta pentru depresie și dezamăgire. A descoperit formula sigură a suferinței. De-a lungul anilor, ea și-a antrenat mintea să se focalizeze pe prăpastia dintre idealul ei despre lume și realitatea ei. Mintea sa a absolvit această învățătură cu *magna cum laudae* și funcționează acum cu mai puțin efort decât îi trebuie lui Cathy să se spele pe dinți. Deci, Cathy suferă tot mai mult, pe măsură ce fiecare zi îi aduce tot mai multe deziluzii. Prin fiecare povestire, ea cere să fie compătimită. Însă compătimirea altora nu se poate compara cu imaginea ei ideală despre compătimirea pe care și-o dorește.

De câte ori n-au jucat mințile noastre același joc? De câte ori n-am căzut în dezamăgire și mânie, pentru că alții nu s-au ridicat la înălțimea așteptărilor noastre? Noi ocupăm un moment din timp și câțiva metri cubi în spațiu dintr-un univers care este infinit atât în timp, cât și în spațiu. și totuși, suntem convinși că universul ar trebui să se conformeze idealurilor noastre. Putem fi noi atât de înfumurați, încât să credem că o asemenea fărâmă cosmică este capabilă să știe ce este, cu adevărat, ideal?

Cât timp ne cramponăm de idealul nostru despre ce credem că meritățm să primim de la lume, devenim orbi la darurile pe care chiar *le primim*. Privim în urmă la copilăria noastră și observăm lucruri care ar fi putut fi făcute pentru noi și lucruri ce ne-ar fi putut fi dăruite și care, credem noi, ne-ar fi făcut mai fericiți. Prăpastia dintre realitatea noastră și idealul nostru despre cum ar fi trebuit să fie, ne atrage atenția ca un magnet. Dar dacă ne concentrăm pe acest hău, înseamnă că ratăm cea mai mare parte a realității. Noi ratăm nenumăratele momente în care ne bucuram de toată grija și atenția. Schimbăm realitatea modului în care ar fi trebuit să fim iubiți, cu iluzia că ar fi trebuit să avem parte de o iubire mai intensă și mai perfectă. Este un schimb nevrednic, care ne duce la ruină spirituală și emoțională.

Când îmi îngustez unghiul de vedere, în căutarea unui ideal creat de mintea mea, viața se conformează destul de rar. Dar când îmi lărgesc viziunea, mulțumindu-mă pur și simplu să observ ce-mi oferă viața, descopăr că sunt înconjurat de o mare bogăție de grijă și sprijin. Cu toate acestea, putem observa în mod repetat mecanismul minții, care se mulțumește prea rar cu ceea ce are în acea clipă, pentru că tânjește mereu după un ideal artificial. Putem vedea ochi ce scrutează realitatea, în căutarea a ceea ce-și doresc, fără să vadă ce li se oferă. O astfel de conștiență este primul pas pe calea de a ne forma obiceiuri noi, ca să devenim cu adevărat deschiși spre darurile pe care ni le oferă universul.

Ați văzut vreodată un copil mic care are o singură idee despre cadoul pe care-l vrea de Crăciun? În dimineața de Crăciun, el despachetează la iuțeală toate cadourile, căutând singurul dar pe care-l întrevăzuse în minte. Dacă lipsește acel obiect, copilul plânge, se supără și protestează, plecând dezamăgit de lângă pomul de Crăciun. În urma lui, toate cadourile rămân părăsite și neapreciate. De câte se ivește acest copil răsfățat și bosumflat în întâlnirile noastre cotidiene cu viața? Câte cadouri n-am lăsat zăcând sub pomii de Crăciun din trecutul nostru? Câte daruri au rămas nedespachetate, pentru că nici măcar nu le-am remarcat?

Cathy, oprește-te o clipă ca să-ți recuperezi darurile și să-ți abandonezi imaginile ideale. Ai înțeles totul pe dos.

Deschide-ți ochii să vezi câte daruri mai sunt de despachetat. Nu mai trece cu vederea prezența cadourilor tale.

Nu viața te dezamăgește: de vină este chiar mintea ta.

Exercițiul 1

Petrece o oră reflectând la anul trecut din viața ta. Care sunt cele mai importante lucruri pe care le-ai primit în anul care a trecut? Cine a făcut posibile aceste cadouri?

- Ai avut un mijloc de transport? Cine a făcut posibil acest lucru?
- Apartamentul sau casa ta au avut acoperiș? Cine a făcut posibil acest lucru?
- Ai urmat vreun tratament la medic sau dentist? Cine a făcut posibil acest lucru?
- Ai primit haine noi sau uzate? Cine a făcut posibil acest lucru?
- Ai primit informații sau divertisment prin televiziune, ziare, filme, etc.?

Iată câte articole puteți înșira și, pentru fiecare dintre ele, enumerați-i pe câțiva dintre cei implicați în a le face posibile. În timp ce notați aceste elemente, gândiți-vă cum ar fi fost viața voastră fără ele. După o oră, revedeți cu grijă ce ați notat pe listă și reflectați la caracteristicile vieții voastre, pe parcursul anului care a trecut.

„Fiecare zi este o zi bună."
Ummon

Mi-ai salvat viața

Să presupunem că sunteți pe un vapor și se întâmplă un accident. Vă treziți luptându-vă să vă mențineți la suprafața mării reci și zbuciumate, care vă împinge la fund, cu fiecare val. Dintr-o dată, lângă voi apare o barcă de salvare și o femeie în vârstă vă ajută să urcați în barcă. Care ar fi atitudinea voastră față de această femeie? Ce sentimente ați avea în legătură cu ea? Ce i-ați spune? Ce ați face pentru ea, după ce veți ajunge, în siguranță, pe uscat? Ați putea face vreodată suficient, pentru a o răsplăti că v-a salvat viața?

Viața vă este salvată, chiar în această clipă. În fiecare clipă. La fiecare respirație. S-ar putea să nu vă dați seama, dar totuși viața vă este salvată de zece, douăzeci sau treizeci de ori pe minut, de aerul cătător de viață pe care îl respirați. Inspirați adânc. Observați cum aerul vă pătrunde adânc în plămâni. Corpul ia ce îi trebuie pentru a supraviețui. Încă o dată, viața v-a fost salvată. Ce atitudine aveți față de aer? Ce ați

făcut în ultima vreme pentru aer? Ați putea vreodată să faceți suficient, ca să-l răsplătiți pentru că v-a dat viață? Ce neplăceri i-ați cauzat aerului care vă salvează într-una viața?

Uneori, în zilele fierbinți de vară, mi se întâmplă să mă scald într-un eleșteu. Parcurg lungimea eleșteului înot pe sub apă, fără să ies la suprafață, și iau aer când ajung pe malul opus. Când termin tura cu respirația oprită, sunt disperat după aerul pe care mi l-am refuzat. Atunci când scot nerăbdător capul la suprafața apei, inspir profund o gură de aer salvator de viață. Cât este de minunat să trag din nou aer în piept, să-l simt cum îmi pătrunde în plămâni și este transportat în membre. Respir din nou. și încă o dată. Corpul mi se relaxează când sângele îmi năvălește prin artere, transportând oxigenul oriunde este nevoie de el.

Ce-ar fi, însă, dacă aș scoate capul la suprafață pentru o gură pătimașă de aer și n-aș mai găsi aer deloc? Cea mai profundă, cea mai disperată inspirație ar fi zadarnică. Cât ar dura până să mor? Dar sigur că așa ceva nu s-a întâmplat niciodată. Indiferent cum am fost în acea zi, bun sau egoist, politicos sau repezit, oricum i-aș fi tratat pe ceilalți, cu bunătate ori cu răutate, aerul a existat mereu acolo, să mă întâmpine și să-mi salveze viața. Eu mă bazez pe el, iar el s-a dovedit demn de încredere. Faptul că te poți baza pe el, hrănește credința și încrederea.

Îți mulțumesc, aer!

Dar nu numai aerul mi-a salvat astăzi viața. Apa merită și ea aceeași recunoaștere. În cea mai mare parte, am corpul alcătuit din apă, care este completată permanent prin alimente și lichide. Iar inima mea continuă să bată fără odihnă. Chiar și atunci când fac o pauză de cafea, inima mea nu se oprește. Iar plămânii mei și fiecare organ esențial din corpul meu conlucrează în moduri pe care nici măcar nu le înțeleg, astfel încât să pot respira, vorbi și urina. Mai există și căldura. și lumina soarelui.

Am dormit destul de bine noaptea trecută, chiar dacă nu am încercat să dorm bine. Când încerc să dorm bine, de obicei nu dorm bine deloc. Pare mai corect, mai real, să consider că somnul bun de noapte este un dar. Îți mulțumesc, apă. Vă mulțumesc, plămâni. Îți mulțumesc, somn. Îți mulțumesc, pat.

Sunt cu adevărat smerit, când îmi dau seama că astăzi au murit ființe vii, pentru ca eu să pot continua să trăiesc. Astăzi, un cartof, o roșie, niște grâu, salată verde, orez, o banană și niște afine și-au pierdut

viața de dragul meu. O parte din această hrană a murit la ferme, la sute de mile depărtare. Dar trebuie să admit că roșia am omorât-o eu însumi. Am smuls-o de la mama ei, tulpina de rosie. N-a prea avut timp să spună cuvinte de adio în timp ce părăsea planta care a hrănit-o și i-a suportat greutatea de când s-a născut. Am parcurs, în tăcere, drumul din grădină până în bucătărie. Apoi am tăiat-o și am mâncat-o, împreună cu un castron de salată. Acum face parte din mine Împreună, vom planta seminte de roșii primăvara viitoare. Îți mulțumesc, roșie. Îmi pare rău, roșie. Îți datorez viața mea, viața noastră.

Vine toamna, iar locul roșiilor îmbujorate a fost luat de mere. Totuși, îmi lipsesc roșiile. Absența are ceva ce trezește în noi capacitatea de a aprecia. Chiar și cuvintele sunt prețuite mai mult, atunci când nu sunt disponibile. Chiar și în zilele de tăcere din cadrul programului nostru de instruire, continuăm să ne vedem de treburile zilnice. Gătim, facem curat și mergem la cumpărături, însă fără să vorbim. Pentru că nu vorbim, scriem biletele sau încercăm să comunicăm nonverbal, ceea ce ne cere mult timp și efort. Până și să comandăm o pâine cu secară la brutăria din zonă devine un lucru complicat și derutant. Îmi dau seama ce ușoară îmi este viața, pentru că mi s-a dat darul vorbirii. Dacă ați fost într-o țară a cărei limbă n-o vorbiți, știți ce dificil poate fi să-ți vezi de treburile zilnice, fără să folosești cuvinte. Îți mulțumesc, vorbire. Vă mulțumesc, cuvinte. Mulțumiri părinților mei și tuturor profesorilor mei care m-au învățat să vorbesc engleza. Vorbirea este un dar cu totul special.

Totuși, tăcerea este și ea un dar. Absența vorbirii creează o atmosferă în care eu remarc sunete ce deseori trec neobservate. Aud ciripitul pițigoilor în curte. Aud vântul luptându-se cu antena de televizor de pe acoperiș. Aud pașii oamenilor care trec pe stradă și apa care curge din robinet. Nu numai că liniștea aduce la viață aceste sunete, dar nici mintea mea nu se mai simte forțată să vorbească, ca răspuns la activitatea din jurul meu. Îmi dau seama cât de mult pierd, pe măsură ce îmi formulez în minte un răspuns. Nu vorbirea ne ajută să remarcăm darul cuvintelor. Tăcerea ne ajută să remarcăm cântecul păsărilor. Înotul ne ajută să remarcăm darul respirației. Postul ne ajută să apreciem hrana și valoarea ei. Separarea de oamenii pe care îi iubim ne ajută să observăm binecuvântarea companiei lor.

Lipsa poate stimula prețuirea. Astfel de experiențe ne reamintesc cât de grea ar fi viața, în absența darurilor realității. Totuși, cât de

bine este să apreciem existența a ceea ce avem în acest moment. De ce să așteptăm până când aceste daruri dispar? De ce să ne lăsăm copleșiți de amintiri plăcute, în loc să apreciem ceea ce avem acum, înainte să devină amintire? Bineînțeles că înțelegem acest lucru, cu mintea. Însă intelectul nostru este neputincios să ne ghideze către adevărata recunoștință si prețuire. *Practicarea* atenției și a reflecției ne permite să începem această călătorie.

Exercițiul 2

Pe parcursul săptămânii ce vine, petreceți câte treizeci de minute seara, înainte de culcare, executând reflecția zilnică Naikan, așa cum este descrisă la pagina 22. Faceți o listă cu răspunsuri la cele trei întrebări:

Ce am primit astăzi de la ceilalți? (zece minute)
Ce le-am oferit eu astăzi celorlalți? (zece minute)
Ce neplăceri și probleme le-am cauzat astăzi celorlalți? (zece minute).

Formulați răspunsuri precise și nu omiteți lucrurile minore (sugestie: nu există lucruri minore).

La sfârșitul săptămânii, revedeți-vă listele zilnice și scrieți-i o notă de mulțumire cuiva pentru ceva anume, pe care acea persoană l-a făcut pentru voi, sau pe care vi l-a oferit.

Când ne comandăm o pizza

La un moment dat, mulți dintre noi am comandat o pizza care ne-a fost livrată acasă. Hai să ne jucăm puțin de-a detectivii și să încercăm să-i pornim pe urme. Poate că, în timpul acestui joc, vom reuși să învățăm câte ceva despre arta conștienței.

„În viață, ne scapă, de obicei, lucrurile obișnuite.
Vedem abia la urmă ceea ce este chiar sub nasul nostru."
William Barrett

Mai întâi, apucăm un obiect din plastic, numit telefon, și formăm un număr din șapte cifre. Până și această operațiune a devenit mai simplă decât pe vremuri, întrucât multă lume are acum telefoane digitale, în locul vechiului telefon cu disc. și, dacă dispunem de funcția de redial, nu ne va trebui decât o singură apăsare ușoară a degetului și deja avem legătura cu restaurantul.

În mai puțin de o oră, comisionarul ne bate la ușă, cu pizza în mână. Cum a reușit? Ei bine, comisionarul a luat pizza de la restaurant, s-a urcat în mașină și a venit până la noi acasă, ca să ne-o aducă. Omul s-a abătut din drum să găsească adresa, poate chiar pe întuneric. Din fericire, cineva a făcut o hartă a cartierului nostru. Comisionarul și-a riscat viața, conducând mașina în trafic. Oamenii mor zilnic în accidente rutiere. Comisionarii pot fi jefuiți când livrează pizza. Omul și-a riscat viața și bunăstarea, pentru ca noi să mâncăm pizza.

Bineînțeles, altcineva a pregătit și a copt pizza. Unii s-au ocupat de ambalare și vânzare, în timp ce alții au avut grijă de întreținerea mașinii pentru livrări. Cineva a construit cuptoarele în care să poată fi coaptă pizza. A fost nevoie de electricitate pentru a pune în funcțiune cuptoarele. Pizzeria a fost construită tot de niște oameni. Cineva a plătit pentru publicitate, astfel ca să putem căuta numărul în cartea de telefon. Ori sunăm la informații, unde un necunoscut ne ajută, având bunăvoința să ne dea numărul de telefon corect. Un întreg sistem de telecomunicații ne permite să sunăm și să spunem „Ce număr de telefon are pizzeria?"

Ce să mai zicem de ingrediente? Cum se face aluatul? Cum se face brânza? Dar sosul de roșii? De ce este nevoie pentru ca la restaurant să fim serviți cu sosul care începe de la o sămânță micuță de roșie, luată de undeva, de la vreo fermă? Ingredientele vin din toată țara, poate chiar din toată lumea. Plantele au fost hrănite de soare și ploaie și recoltate de fermieri și livrate de șoferii de camion. Au fost construite fabrici pentru ambalarea ingredientelor. Au fost fabricate cutii de conserve, în care să se păstreze sosul.

Au fost folosite șosele, camioane, mașini, fabrici, linii telefonice, plante, pământ, soare și ploaie, vite - și încă multe altele - pentru ca noi să putem deschide ușa și să primim pizza gata pregătită. și fierbinte, pe deasupra. Ba chiar și ambalată pentru noi, de cineva. O parte dintr-un copac și-a sacrificat viața, ca noi să putem primi pizza într-o cutie. Cutia de carton ne dezvăluie istoria unui întreg univers. Închideți ochii și citiți-o.

Apoi ne așezăm la masă, mâncăm și ni se pare foarte gustoasă. Iar noi n-am făcut mare lucru pentru o pizza. Tot ce am avut de făcut a fost să apăsăm tastele telefonului nostru, să spunem, „aș vrea o pizza" și să plătim cu banii pe care cineva a fost destul de amabil să ni-i dea de la bun început.

Ce fenomen incredibil și complex este să primești o pizza. și totuși, cât de des este ignorat un astfel de dar! Cât de des răspunsul nostru este: „De ce-a durat atâta? Mi s-a spus că va dura doar treizeci de minute și au fost patruzeci și cinci de minute". Ori: „Nu e destul de fierbinte. Ar fi trebuit să fie mai caldă". Ori ne apucăm să mâncăm și vedem că are ardei iute și spunem: „Nu am comandat ardei iute. De ce mi-au pus porcăria asta de ardei iute în pizza? Acum trebuie să-i culeg, bucată cu bucată". Poate că sunăm la restaurant, ca să ne plângem. De câte ori am sunat să spunem: „Am vrut doar să vă spun ce mult mi-a plăcut pizza pe care mi-ați livrat-o."?

Nu avem de-a face doar cu unul dintre minusculele universuri din care este formată cam toată viața noastră? În ciuda tuturor eforturilor care au fost necesare pentru ca acea pizza să ajungă la noi, atenția ni se îndreaptă spre faptul că ea nu este „perfectă". Mintea noastră scormonește și se fixează pe ceva care nu se ridică la înălțimea așteptărilor noastre. Însă, adesea, lucrurile sunt perfecte: totul a decurs așa cum ne place. și atunci, ce facem? De cele mai multe ori, nu facem nimic. Mâncăm. Nici măcar nu suntem atenți la această pizza perfectă din fața noastră. Suntem prea ocupați să ne uităm la film, să citim, sau să vorbim cu alți oameni. Poate că meritățm o pizza fierbinte, rapidă, proaspătă și gustoasă. Poate că suntem îndreptățiți să primim un serviciu prietenos și util de la persoana care ne ia comanda. Poate că este dreptul nostru ca totul să iasă perfect, după dorința noastră.

Dacă ajungem la convingerea că am îndeplinit integral dorințele, nevoile și așteptările celor din jurul nostru, atunci avem motiv să așteptăm același lucru de la lume. Dar, când mă gândesc la modul în care i-am supărat pe alții, la ocaziile în care am întârziat sau am greșit, la cât de rar am reușit să fac ceva „perfect" pentru alții - atunci când reflectez la aceste lucruri, nu pot să nu mă simt mișcat de toate eforturile făcute ca să primesc o pizza. Așadar, pentru oamenii și obiectele care au contribuit la toate porțiile de pizza pe care le-am primit încă de când eram mic, Mulțumesc! Poate că nu te cunosc, dar știu ce ai făcut!

Exercițiul 3

Data viitoare când mănânci ceva la restaurant, dă-le mai târziu un telefon să le mulțumești, spunându-le ce ți-a plăcut la masă, sau cât de mult te-au ajutat (de exemplu, de vreme ce ei au gătit pentru tine, tu ai putut rezolva alte lucruri).

În mijlocul durerii

A fost odată, nu prea demult, un copac viguros
care dădea umbră, hrană și oxigen -
el însuși o lume .

O sută de ani în șir,
poate și mai mult,
a tot crescut, plin de mireasmă și de viață.

Apoi l-au doborât și l-au tăiat, l-au tocat și l-au presat.
Până când s-a trezit așternut domol
între alți doi prieteni buni.

În pace și cu răbdare,
a stat în așteptarea clipei
când va țâșni iar în lume
spre a-și trăi menirea vieții:

și iată, clipa a venit.
Mi-a mângâiat obrazul cu blândețe,
ștergându-mi lacrima din ochi,
luând asupra sa durerea mea

Atâția ani în care-a fost,
pe rând, sământă, pom, buștean,
și-n urmă, moale șervețel
ce îndelung s-a pregătit pentru clipa efemeră.
în care să-mi aline tristețea.
Când își dă viața spre a mă consola.

aproape că n-am observat
bunătatea din fapta sa

Închis în egoism de suferință, orbit de lacrimi,
aproape n-am văzut ce altruist m-a ajutat.
Cine s-aducă mărturie compasiunii sale,
de nu chiar eu?

Mototolit și ud, s-a stins pe când servea un prost,
ce azvârlise alte mii de frați de-ai lui,
fără măcar o mulțumire - fără măcar să verse
o lacrimă de recunoștință.

Învață-mă să văd printre lacrimi,
că în mijlocul durerii mele,
pot fi în stare să-nțeleg de unde vine cu adevărat
atingerea cea blândă pe obrazul meu.

Învață-mă să plâng, cu ochii larg deschiși.

Naikan în acțiune

Când a sosit pentru ședința săptămânală, Jill mi-a povestit cât de nervoasă și frustrată se simțea în legătură cu un incident care se petrecuse în ziua precedentă, la serviciu.

Parcarea firmei ei este supravegheată de un tânăr, care o închide în fiecare seară la 6:00. Până la acea oră, toată lumea trebuie să-și scoată mașina din parcare. Apoi, parcarea se încuie, iar administratorul pleacă acasă. Într-o zi, Jill a întârziat și nu a reușit să ajungă la parcare înainte de 6 și 20. Parcarea era încuiată, așa că nu și-a mai putut scoate mașina, însă administratorul mai era acolo. Ea s-a scuzat pentru întârziere și l-a rugat să deschidă și s-o lase să-și scoată mașina. Omul a refuzat și i-a spus că parcarea este închisă. Jill s-a mai scuzat încă o dată și i-a explicat ceea ce se întâmplase. Însă paznicul a refuzat în continuare să deschidă poarta. În final, ea l-a chemat pe unul dintre șefi să coboare în parcare și să-i „ordone" paznicului să deschidă poarta. Era de-a dreptul furioasă de acest incident.

„De obicei, gândirea este destul de egocentrică. În viața cotidiană, gândirea noastră este 99% egocentrică: De ce trebuie să sufăr? De ce am necazuri?"

Shunryu Suzuki Roshi

La sfârșitul ședinței, i-am dat lui Jill o temă de făcut pentru săptămâna următoare. Sarcina ei era să cumpere un cadou pentru administratorul parcării. Un cadou?! Nu mai trebuie să spun că Jill n-a fost prea încântată de această sarcină. De ce să-i cer să cumpere un cadou pentru cineva care a supărat-o atât de rău?

Faptul că paznicul a refuzat s-o lase să și scoată mașina din parcare este real și nu îl neg. Dar mai există și altă realitate, realitatea că, pe perioada în care Jill a fost angajată la acea firmă, paznicul supraveghease zilnic nu doar parcarea, ci și mașina ei. Mașina nu i-a fost niciodată furată, jefuită sau stricată. Atenția ei se concentrase doar pe prima realitate, adică neplăcerea pe care i-o cauzase paznicul, dar ea scăpase din vedere cea de-a doua realitate: serviciul îndelungat prestat de el.

Într-o formulare simplă, Naikan ne ajută să-i vedem mult mai realist pe ceilalți oameni, cât și lumea din jurul nostru. Reușim să observăm că aceeași secretară, care pare să-și ia pauze de prânz prea lungi, a stat vinerea trecută la birou până la zece seara ca să termine un raport important. Același șef care ne critică munca, ne-a luat apărarea în fața directorului de departament. În modul în care reușim să ne vedem realitatea propriei vieți, este inclusă și viziunea noastră despre sprijinul pe care îl primim de la alții.

În Japonia, dacă le oferi angajaților recompense individuale, s-ar putea simți stânjeniți. Ei ar putea spune că nu merită o asemenea recompensă; că realizările sunt meritul unui număr mai mare de persoane care au contribuit la efort. Angajații nu sunt doar modești, ci spun adevărul. În Statele Unite avem tendința să credem că a fost realmente ‚reușita mea', adică ‚realizarea mea personală'.

Un om de afaceri de succes se apucase să studieze sistemul Naikan. În ciuda succesului pe care-l avea, a simțit că din viața lui lipsește ceva. Frecvent, el se simțea deprimat și întâmpina greutăți în relația cu personalul și rudele sale. Cu toate acestea, omul era foarte mândru de tot ce realizase. Era deosebit de mândru că a reușit de unul singur, fără ajutorul nimănui.

Pentru următoarea noastră sedinta, i-am cerut să scrie pe hârtie care sunt cele mai mari cinci realizări ale sale. Când ne-am întâlnit săptămâna următoare, am văzut că lista lui cuprindea *opt puncte*. Pe parcursul următoarelor două luni, i-am cerut să cântărească în fiecare săptămână câte una dintre realizări în functie de aceste întrebări:

Ce sprijin sau ajutor am primit de la altii (oameni, obiecte, etc.), pentru a ajunge la această realizare?

Ce urmări a avut realizarea mea pentru altii?

Cât timp am lucrat în vederea îndeplinirii acestei realizări, ce neplăceri si greutăti le-am cauzat altora?

Însărcinarea a fost pentru el un efort dificil și emoțional. În fiecare săptămână si-a făcut reflectia Naikan si sa confruntat cu realitatea faptului că realizările lui nu-i apartineau, cu adevărat, numai lui. El a descoperit într-una cât de mult sprijin și ajutor primise. și-a dat seama că aceste realizări deveniseră posibile prin eforturile altora. Sotia, colegii, secretara si angajatii îi asiguraseră sprijinul care fusese vital pentru munca sa. și, pentru prima dată, și-a mai dat seama de nenumăratele neplăceri provocate *altora* de aceste realizări. A început să perceapă efectul pe care programul lui prelungit de muncă îl avusese asupra familiei sale. A încercat să înțeleagă cum se va fi simțit un angajat criticat în permanentă și niciodată lăudat si, desi el avusese parte de multe avantaje de pe urma realizărilor sale, i-a fost greu să descopere prea multe feluri în care el să-i fi sprijinit pe alții, pe durata activității sale.

Pe de o parte, s-a simțit deprimat si întristat să observe că acea realizare prin propriile forte era, de fapt, o ‚realizare prin contributia altora'. El și-a dat seama și de cât egocentrism dăduse dovadă, luând atât de mult și oferind atât de putin. Dar mai era în el si o parte nemaipomenit de bucuroasă de sprijinul pe care lumea i-l oferise în munca si viata sa, în toti acesti ani. Recunoasterea faptului că nu reusise de unul singur, s-a dovedit o descoperire înviorătoare. Sentimentele sale de vinovătie au fost însotite de sentimente de recunostintă, de gânduri de pretuire pentru cei din jurul său.

Noi trăim cu iluzia independentei. Limitele fisei postului pe care lucrăm, titlul pe care îl detinem, peretii din biroul nostru si proiectele noastre, toate sustin ideea nu numai că putem, dar chiar că lucrăm inde-

pendent de alții. Nimic mai departe de adevăr. Munca noastră este *total mente* dependentă de alții. Există oare vreun produs al muncii pe care să-l putem realiza efectiv, fără să ne bizuim pe rezultatele si eforturile altora? Muzica pe care o compunem nu este decât un aranjament alcătuit din notele create de alții. Pentru situația noastră de la lucru, munca în echipă nu este o alegere opțională, ci chiar realitatea Această conștientizare poate conduce la dorința de a le mulțumi oamenilor si de a-i răsplăti pentru tot sprijinul lor. Succesul solicită mai curând exprimarea recunoștinței către alții, decât auto-gratularea. Condițiile din mediul nostru de muncă pot trece de la starea de conflict, la relația de colaborare atunci când ne dăm seama de modul în care se face *o* muncă - nu munca *noastră*, în mod specific.

Exercițiul 4

Alegeți o realizare de care sunteți mândri. Poate fi vorba despre absolvirea facultății, învățarea unei limbi străine, sau câștigarea unui tip de premiu. Acum, concentrându-vă pe această realizare ca punct principal, zăboviți un ceas reflectând la cele trei întrebări de mai sus.

„Învăluite într-un nor de depresie, gânduri despre lucruri care merg prost, vin rând pe rând."
Ho Sen

Privind dincolo
de greutățile noastre

Ne pomenim, cu regularitate, în situații de mare dificultate Ne pierdem slujba, ne îmbolnăvim, suferim când ne moare cineva drag, sau încheiem o relație îndelungată. Ne adâncim în propria noastră durere, iar mintea noastră notează toate amănuntele care ne-au dezamăgit în viață.

Parcă atenția ni se blochează între limitele înguste ale suferinței noastre. Viața este, însă, mai mult decât ceea ce vedem. Pe măsură ce ne lărgim viziunea asupra vieții, s-ar putea să descoperim că, până si în contextul suferinței noastre, compasiunea, grija și sprijinul ne sunt tovarăși apropiați. Când reflectăm asupra unor asemenea situații, descoperim că s-a întâmplat adesea ca, prin sprijinul altora, să ne putem rezolva problemele, sau să ne revenim după ele. Dar cât de des lăsăm loc recunoștinței, atunci când ne cufundăm în suferința noastră? Chiar

si după recuperarea în urma unei boli serioase, sau după rezolvarea unei probleme importante, cât de multă energie se îndreaptă pentru a le mulțumi si a-i răsplăti pe oamenii sau lucrurile care ne-au sprijinit în momentele noastre de restriste?

Când ne lărgim granițele atenției, vedem un tablou mai vast, mai real, al vietii noastre. O viață care continuă să ne sprijine de-a lungul momentelor noastre dificile. O viață care ne ajută, de fapt, să facem față greutăților.

„Orice fel de hrană ți-ar fi dăruită, dacă nu ai fi binecuvântat și cu poftă de mâncare, ai fi în mare încurcătură, nu-i așa?"
Kosho Uchiyama Roshi

Când crezi că toate ți se dau de-a gata

Unul dintre lucrurile extraordinare peste care am dat la întoarcerea mea din Asia de sud-est, a fost să trag apa la toaletă. În general, nu prea sunt atent când trag apa, la fel, probabil, ca majoritatea occidentalilor. Dar, după mai multe săptămâni la rând, foloseam pentru prima dată o toaletă la care se trage apa. În cea mai mare parte a Asiei de sud-est se practică o altă metodă și anume, să afunzi un bol într-un recipient cu apă curată și să-l versi în toaletă. Operațiunea se repetă, până ce apa curată o înlocuieste pe cea veche. Funcționează destul de bine și economisești apă, deși este nevoie de mai mult efort decât la toaleta cu bazin. Stăteam în baie, uitându-mă cum curge apa în toaletă și am realizat cât de ușor este să n-am altceva de făcut decât să trag de mâner, să plec și să știu că, la întoarcere, voi găsi în toaletă apă curată și proaspătă. Mi-ati putea spune că o toaletă cu bazin este un lucru pe care l-am crezut firesc, ceva ce mi s-a dat de-a gata. Însă, mai exact, este un lucru pe care *nu* l-am luat de-a gata.

A da înseamnă a oferi. O fundatie poate oferi donatii în bani pentru o organizație caritabilă. Îmi poți da permisiunea să-ți folosesc mașina. A considera că ceva îti este dat de-a gata, înseamnă să iei ceva ce ți se oferă. Însă n-am considerat niciodată o toaletă la care se trage apa ca pe ceva dat de-a gata. Toată viața m-am folosit de toaletele cu bazin, fără să manifest nici atenție, nici recunostință. Maximum de atenție pe care am arătat o pentru vreo toaletă a fost în avion sau în tren, unde

trebuie să cauti mânerul sau butonul care dă drumul la apă. Dacă locul acestui dispozitiv de declanșare nu era vizibil imediat, se prea poate să fi făcut, în sinea mea, comentarii în legătură cu un loc mai potrivit pentru amplasarea lui. Însă nu am luat niciodată toaleta ca și cum mi s-ar fi dat de-a gata, ci am *luat* pur și simplu serviciul pe care îl asigură, fără să mă gândesc prea mult, trecând apoi la activitatea mea următoare.

După cum se pare, la sfârșitul secolului nouăsprezece, un tip pe nume Thomas Crapper a inventat pentru toalete un dispozitiv de trecere a apei fără supapă. Invenția lui a produs economii însemnate de apă pentru rezervele limitate ale Londrei. Ca urmare a invenției sale, a fost înnobilat cu titlul de *cavaler*. Așadar, eu pot să trag apa la toaletă datorită, în parte, unui nobil-instalator englez, care a fost suficient de inventiv și perseverent pentru a născoci un nou mecanism de evacuare a apei murdare.

Ce să mai zic de toate celelalte dispozitive de care mă folosesc, pe care le *iau*, fără să le consider date de-a gata. Mă minunez de câți ani din viața unui om au fost necesari pentru realizarea comutatorului în trepte pentru lămpile mele, a încuietorilor de la ușile mele, a lentilelor mele de contact. Când mă pieptăn, îmi îndrept atenția spre orgoliu, fără să prea las loc pentru aprecierea efortului pe care mi-l acordă oglinda și pieptenele. Aș vrea să pot considera mai multe lucruri drept *date de-a gata*, fiind conștient, când le folosesc, că sunt daruri născute din viața și sacrificiul altora. Dacă voi ține minte acest lucru, voi fi atent la unele adevăruri care rămân prea des dincolo de limitele conștienței mele.

Conștient sau nu, eu continuu să beneficiez de eforturile și realizările celor al căror trup a dispărut de mult. Serviciile oferite de ei rămân - și ar trebui primite și prețuite ca fiind date nouă de-a gata.

Exercițiul 5

Pe parcursul întregii zile, observați obiectele care vă ajută în viața cotidiană: toaleta, filtrul de cafea, deschizătorul de conserve etc. Înainte de culcare, faceți o listă cu aceste obiecte. Reflectați la eforturile care au fost necesare pentru a ca aceste obiecte să fie inventate, proiectate, fabricate, ambalate și expediate, astfel încât să vă poată face viața un pic mai ușoară sau mai agreabilă.

„Dacă ești poet, vei vedea limpede că, în această coală de hârtie, plutește un nor."
Thich Nhat Hanh

Itadakimasu

Deseori, înainte de masă, japonezii își împreunează mâinile ca pentru rugăciune și rostesc o expresie japoneză scurtă, *Itadakimasu.*

Mi-a fost greu să țin minte această formulă, până când cineva mi-a sugerat o tehnică de memorare - „eat a duck; I must."*. Ironia face că, deși sunt vegetarian, m-am trezit gândind această formulă, înainte de fiecare masă. În orice caz, ea m-a ajutat să-mi amintesc să rostesc corect *itadakimasu* înainte de a mânca.

Mult mai târziu, cineva mi-a tradus *itadakimasu* în engleză. Sensul general este „primesc cu smerenie (această hrană)". Însă practica *itadakimasu* capătă o semnificație specială, atunci când îți împreunezi palmele (ceea ce în japoneză se numește *gassho*), cu capul plecat.

Atitudinea cu capul plecat, cu privirea coborâtă si mâinile în poziția *gassho,* conferă profunzime rostirii formulei *itadakimasu.* Ea pare să ducă la o mai bună înțelegere a adevăratului sens al cuvintelor. Mai târziu, am descoperit că *itadakimasu* mai are și o altă traducere - și anume „primesc ridicând deasupra capului", care accentuează respectul pe care îl acordăm lucrului pe care îl primim, ridicându-l, înălțându-l, chiar dacă noi ne plecăm. Preamărim hrana din respect pentru sacrificiul acesteia pentru noi. Pentru binele nostru au murit lucruri vii, care acum ne sunt oferite tot nouă. Noi ne plecăm, prin recunoasterea faptului că beneficiem de sacrificiul acestor ființe vii. Noi luăm, iar alții oferă.

Cei crescuți în spiritul culturii iudeo-creștine ar putea asemăna *itadakimasu* cu rugăciunea de mulțumire, rostită adesea înainte de masă. Așa că, recitarea formulei *itadakimasu* poate să nu pară mai neobișnuită decât rugăciunea de grație pentru masă.

Dar deunăzi m-a sunat una dintre elevele mele, care făcuse de curând cunoștință cu sistemul Naikan și reacționase cu entuziasm la multe dintre cele ce citise. În schimb, nu era prea împăcată cu ideea de

* pronunția engleză a acestor cuvinte, care înseamnă „să mănânc o rață, trebuie", seamănă cu sonoritatea cuvântului Itadakimasu din japoneză. N. T.

a recunoaște sprijinul dat de obiecte. Ea „a pus punct, când a fost vorba să le mulțumească obiectelor", referindu-se, ca exemplu, la mulțumirile adresate șosetelor, când sunt scoase din sertar - exercițiu ce se dă uneori studenților care studiază Modul de Viață Constructiv. Pentru ea, să le mulțumești șosetelor pare ceva absurd și nepotrivit. Mulți americani ar zâmbi și ar fi de acord.

Unul dintre motivele pentru care ni se pare ciudat să le mulțumim obiectelor, este că ele nici nu ne aud, nici nu ne înțeleg - ori măcar presupunem că acesta este adevărul. Îmi amintesc de povestea unei femei care, după revenirea din comă, era foarte revoltată împotriva câtor va asistente medicale, pe care și le amintea cum vorbeau urât despre ea, de câte ori intrau în salonul în care era internată. Mulți dintre noi cred că în somn, în comă sau în moarte, oamenii nu ne pot auzi. Cu toate acestea, vorbim deseori cu ei. Câte mame nu le-au spus noapte bună copiilor, în timp ce aceștia dormeau? La o înmormântare, câți dintre cei dragi nu i-au spus *adio,* sau *te iubesc,* celui plecat? Chiar dacă sună oarecum ciudat, în clipa în care le rostim, aceste lucruri par firești și potrivite. Totuși, a-i spune mulțumesc unei perechi de șosete poate părea un lucru straniu.

Poate că reținerea noastră de a le mulțumi lucrurilor pornește din distincțiile pe care le facem. Noi facem o diferență între șosete (obiecte neînsufletite) și ceea ce le-au creat: planta de bumbac, fermier, muncitorul din fabrică (ființe vii). Am putea fi eventual dispuși să le mulțumim celor din urmă, dar să spui mulțumesc unor șosete pare o prostie.

Când rostesc rugăciunea de mulțumire, mulți occidentali îi mulțumesc pentru masă lui Dumnezeu, nu hranei înșeși. Dumnezeu merită mulțumirile noastre, însă ar fi ciudat să-i mulțumești mâncării. Îi mulțumim mecanicului pentru că ne-a reparat mașina, dar pare absurd să-i mulțumim direct mașinii, pentru că ne-a dus la serviciu. Câtă vreme se mențin aceste diferențe, putem rămâne în siguranță între aceste limite ale recunoștinței.

Dar oare se mențin aceste distincții? În definitiv, ce sunt șosetele? Sunt ele mai prejos decât efortul de o viață al plantelor și oamenilor care le-au creat? La originea apariției șosetelor stă viața plantei de bumbac. Fermierii, muncitorii din fabrică, furnizorii și mulți alții au dat clipe din viață pentru producerea șosetelor. Aceste șosete sunt pline de viață! Dacă aș extrage toată viața inclusă în procesul de fabricare a șosetelor, nu ar mai rămâne nimic. Este adevărat că în ele nu bate nici o inimă, dar

îmi sunt tot atât de utile. Cu maximum de altruism, ele merg oriunde le port, protejându-mi picioarele și făcându-mi pașii mai ușori. Am câteva perechi de sosete groase de bumbac care, în timpul iernilor reci din Vermont, mă protejează confortabil față de dușumeaua de lemn. Când conștientizez serviciul pe care mi-l fac șosetele, ca și efortul depus pentru a le fabrica, sunt recunoscător. Rămâne, însă, această problemă spinoasă: *poți spune mulțumesc unei perechi de șosete?*

Cel mai bun motiv pe care vi-l pot oferi pentru a le spune mulțumesc șosetelor, este că o merită. Lucrurile ce ne slujesc, ne ajută si ne poartă de grijă nu merită oare o vorbă de mulțumire? Mai există însă și alt motiv. Dacă le mulțumiți oamenilor și lucrurilor, veți trăi o schimbare a experienței voastre de viață. Fiecare moment în care spunem mulțumesc, este o transferare a atenției noastre. O transferare de la egocentrismul nostru, către de alții. O deplasare de la problemele și greutățile noastre spre ajutorul pe care-l primim de la lume. Atenția noastră este viața noastră. Deplasarea atenției ne deschide către realitate și ne dezvăluie lucrul care a existat permanent: șosetele.

Exercițiul 6

Mulțumiri din inimă. În următoarele trei zile, spuneți mulțumesc oricui vă oferă ceva. Când rostiți mulțumesc, asigurați-vă că specificați lucrul sau serviciul pentru care exprimați mulțumirile. De exemplu: „Îți mulțumesc, Jim, pentru că m-ai ajutat să mut canapeaua". Sau: „Îți mulțumesc pentru că mi-ai mai adus cafea". Această formulare ne ajută să evităm mulțumirile „fără sens", în care doar rostim cuvintele, dar nu dăm atenție persoanei sau serviciului făcut.

Exprimarea recunoștinței

O existentă plină de recunoștință înseamnă să deschidem ochii la nenumăratele căi prin care suntem sprijiniți de lumea din jur. O astfel de viață ne lasă mai puțin loc pentru suferință, deoarece atenția ne este mai echilibrată. Observăm mai des ceea ce primim, le mulțumim celor care ne-au ajutat și răsplătim lumea în mod concret pentru ce primim și pentru ce am primit în trecut. Gândul ne este absorbit de observații și reflecții, iar trupul ne servește ca să ne exprimăm și să răs-

plătim. Dacă ati făcut exercitiile de la finalul fiecărui capitol, v ati creat deja o bază sănătoasă pentru constientă si actiune. S-ar putea să fiti mai constienti de gropile din drumurile care au fost reparate, ori de cel care vă deschide usa când intrati într un magazin. Dar este posibil să existe și momente când observati aceste lucruri, fără însă a simti recunostintă.

Ce ar trebui să faceți când, în ciuda nivelului vostru mai avansat de constientă, rămâneti în continuare cu senzatia de supărare, deprimare sau indignare?

Este important să facem o distinctie între experienta interioară a recunostintei (gânduri si sentimente) si exprimarea recunostintei în formă de cuvinte, biletele de multumire, servicii sau daruri. Putem primi ceva, fără să ne simtim recunoscători. Nu este necesar să ne zbatem pentru a ne crea un astfel de sentiment. Noi simtim, pur și simplu, ceea ce simtim. Asemenea sentimente nu stau în puterea noastră și ar fi o greseală să facem eforturi să ne opunem sentimentelor noastre de nerecunostintă, sau să ne creăm sentimente de recunoștință. Ar trebui, mai curând, să răspundem printr-o *expresie* de recunoștință, cum ar fi multumiri verbale, o scrisoare sau un cadou. Cei care ne au sprijinit merită atentia și multumirile noastre. Putem proceda astfel, chiar și atunci când ne lipseste sentimentul de recunostintă. Deseori, recunoasterea activă a ceea ce am primit, ne stimulează adevăratele sentimente de recunostință. Efortul nostru de a reactiona printr-un gest reciproc - un cadou sau un contraserviciu - ar putea avea efectul de a ne trezi la experienta gesturilor de recunoștință. Dacă, însă, „căutăm" cu tot dinadinsul un asemenea sentiment, ajungem să ne preocupăm doar de propria noastră bună-stare si plăcere. Naikan nu ne cere decât să fim constienti de realitate, iar recunoștința ne o vom *exprima,* doar pentru că e *meritată* de ceilalti.

Avem oare disponibilitatea de a ne examina viata, ca să vedem de câte ori nu ne-am exprimat recunostinta pentru ceea ce am primit? Iată un teren periculos, căci este incomod să ne recunoaștem propria ingratitudine. Dar acest gen de cercetare de sine ne poate face constienti de mecanismul nerecunoștintei și, eventual, să aducem mai multă apreciere în viata noastră și a celorlalti.

Iată unsprezece motive care ne împiedică să ne exprimăm recunoștința, așa cum le cunosc din propria mea experientă.

1. **Îndreptarea atentiei în directia greșită.** Nu reusesc să exprim recunostintă, deoarece nu observ ce mi se oferă. La ce sunt/am fost

atent? Când atentia mi se îndreaptă asupra propriei persoane - grijile, durerea, visurile, problemele mele atunci este imposibil să fiu conștient de toate darurile pe care viața mi le aduce, în orice moment. Uneori, când sunt bolnav sau masina nu vrea să pornească, descopăr că obisnuiesc să mă concentrez atât de intens pe problema mea, încât nu mai apuc să observ și să recunosc ajutorul pe care îl primesc de la ceilalți.

2. **Lipsa reflecției**. Uneori nu-mi dau realmente seama de ceea ce am primit, decât după ce stau o clipă să reflectez în mod concret asupra vietii mele. O astfel de reflecție mă ajută să văd în câte moduri am beneficiat într-o anume situație. Mă ajută să înțeleg câte eforturi au făcut ceilalți. Mă ajută să văd cu cât mi s-a îmbunătățit viata, ca urmare a unui mic dar sau serviciu. Acest gen de reflecție - fie ea o pauză de moment ori o perioadă în care practic Naikan - mă inspiră frecvent să-mi exprim recunoștința. Fără reflecție nu sunt cu adevărat conștient de amploarea sprijinului pe care îl primesc.

3. **Prezumția mea că ceilalți trebuie „să știe" cât de recunoscător** le sunt. Uneori sunt recunoscător, dar nu reușesc să-mi exprim recunoștinta, fiindcă presupun că celălalt trebuie să știe că sunt recunoscător. Așa se întâmplă, de obicei, când celălalt este o cunoștință foarte apropiată. În asemenea situații, este mult mai probabil să renunț la mulțumiri, deoarece presupun că celălalt mă cunoaste atât de bine, încât e cu siguranță conștient de recunoștința mea. Dar nu e totdeauna așa. și, chiar de-ar fi, exprimarea recunostinței este totusi de preferat. Nu-mi pot aminti nici un caz în care să fi regretat că am trimis un bilet de multumire, sau că am spus „mulțumesc".

4. **Amânarea**. Mi-am spus prea des „Trebuie să-i trimit acelui om câteva rânduri de mulțumire" și apoi am lăsat să treacă atâta timp, încât am uitat de bunele mele intenții. Cel mai adesea, sentimentul de recunoștință este cel mai intens, în clipa în care am parte de amabilitate. Dar sunt prins atât de repede de alte lucruri, încât importanța gestului frumos păleste, iar eu îi uit valoarea, ca și efortul făcut de cel care m-a ajutat. Deși este cel mai bine să spui imediat mulțumesc, de obicei îmi face plăcere să primesc un bilețel care-mi spune că un om pe care l-am ajutat își mai amintește de această întâmplare, cu luni sau chiar ani mai târziu. Niciodată nu e prea târziu pentru recunostință.

5. **Uitarea**. Dacă nu mi notez, este foarte probabil să uit să-mi exprim recunostinta. Mulțumirile verbale pot fi oferite imediat, în schimb,

de multe ori. cadourile si scrisorile trebuie să astepte cel putin câteva ore Notitele și listele sunt cele mai bune secretare Un grafic pentru multu miri, pe care mi l am lipit pe usa frigiderului. mă ajută atunci când mă lasă memoria

6. **Lenea** Uneori este evident că mă las dominat de lene fizică sau mentală Dacă mă gândesc la efortul minim necesar pentru a trimi te o notă de mulțumire, în comparatie cu efortul major făcut pentru mi ne, mă întristează să realizez că am beneficiat de efortul mai mare ne glijând să fac, în schimb, un efort mult mai mic

7. **Părerea că totul mi se cuvine**: Mintea îmi spune. uneori. că mi se cuvine ceea ce am primit, drept care recunostinta este inutilă, ceea ce e valabil mai ales când l-am plătit pe celălalt si cred că am dreptul la ceea ce am primit. Adevărul este, însă, că sunt de două ori dator. Mai întâi, celor de la care am banii și apoi, celor care îmi oferă bunuri sau servicii. În nici unul dintre aceste cazuri nu mi se cuvine ceva. dar totuși, în ambele situații, am parte de ajutorul altcuiva

8. **Nu-și fac decât datoria**. Tot astfel, mintea va încerca să mă elibereze de nevoia de a-mi exprima recunoștinta, sugerându-mi că res pectiva persoană nu-și făcea decât meseria, ceva ce ar fi trebuit să facă oricum. Așa că, de ce să arăt recunostintă, pentru ceva ce mi-a oferit, dacă asta i se cere să facă? Totuși, indiferent care i-ar fi motivația, eu beneficiez de efortul pe care-l face, iar singura conditie ca să manifest recunoștință, este chiar beneficiul pe care îl primesc.

9. **Nu le-a cerut un efort prea mare**. Mintea îmi poate spune că nu este nevoie de recunoștință, deoarece efortul celuilalt n-a constituit pentru el cine știe ce deranj. Dar, până si cel mai simplu cadou sau ser viciu poate implica un deranj mai mare decât îmi imaginez. Poate mi-a trimis copia unui articol, și a trebuit să umble mult până să găsească un copiator. Sau poate s-a abătut din drum, desi se grăbea, ca să ducă la poștă plicul pentru mine. Faptul că am primit ceva, este un motiv sufi cient pentru ca să-mi exprim recunoștința.

10. **Acea persoană îmi cauzează, ulterior, probleme sau greutăți**. Oare dacă primesc ceva de la un alt om, care mai târziu face un lucru ce-mi cauzează neplăceri, asta înseamnă că astfel se anulează gestul ini țial de amabilitate și ajutor? Bineînțeles că nu. Poate că o firmă întârzie cu livrarea unei comenzi, deși până atunci livrările s-au făcut la timp Orice-ar face, eu am beneficiat oricum de serviciul lor anterior Într-un

asemenea caz. probabil că nu prea simt recunostintă ci mai curând su părare sau revoltă. Însă. exact astfel de momente îmi permit să reflectez la realitatea eforturilor si serviciilor lor anterioare. Schweitzer afirmă că „Este posibil ca persoana căreia i datorezi recunostintă să nu mai poată niciodată să devină pentru tine, pur si simplu, o persoană ca oricare alta; ea va rămâne pentru tine cineva special. ceva ce îti este sfânt."

11. **Cel care mi-a oferit serviciul a dispărut, sau este necunoscut.** De multe ori nu ne este posibil să ne exprimăm recunostinta fată de cineva care ne-a făcut viata mai bună, pentru că nu cunoastem numele persoanei, nici locul în care se găsește. În curtea mea cresc niste tufe de trandafiri Presupun că au fost sădite de fostii proprietari ai casei me le, dar n-am idee cine erau, sau dacă mai trăiesc și astăzi. Cu toate acestea, an de an tai trandafiri din aceste tufe si mi i pun într-o vază în birou. Cum mi as putea exprima recunostința pentru un astfel de cadou minunat și permanent? Ei bine, pot avea mai multă grijă de tufele de trandafiri. Cred că o astfel de îngrijire este un mod de a-mi arăta recunostinta fată de cel care, înainte ca trandafirii să ajungă să mă bucure pe mine, a consumat atâtea ore ca să i cultive si să-i îngrijească. În plus, mai pot să plantez alte câteva tufe de trandafiri pentru cei ce vor locui aici, după ce mă voi muta.

Sigur că asta nu i va fi de folos celui ce a sădit initial trandafirii - însă, la o privire mai atentă, pot observa că sursa acestui dar este mult mai vastă În ea sunt cuprinse ploaia, soarele, solul, soferul de camion. firma producătoare de îngrășăminte și multi altii.

Când văd prin câte căi universul mi-a oferit un trandafir. aria recunostintei mi se extinde către mai multe persoane, nu doar una singură. Acelasi lucru este valabil si pentru trandafir Căci, chiar dacă îl ud sau îl curăt de uscături, el înfloreste și îsi oferă frumusetea si parfumul tuturor celor care îi acordă un moment de atentie

„Trebuie să învățați să înțelegeți secretul
recunoștinței, care este mai mult decât o simplă virtute.
Ea mi se dezvăluie ca o lege misterioasă a existenței
. și, supunându-ne ei, noi ne îndeplinim destinul.
Albert Schweitzer

Exercițiul 7

Acest exercițiu ne cere să reflectăm exclusiv asupra relației noastre cu o singură altă persoană. În Japonia, aceasta este cea mai tradițională abordare a reflectiei Naikan și de obicei începem cu reflecțiile asupra relației noastre cu mama. Dacă preferați, puteți reflecta asupra relației pe care o aveți cu tatăl, partenerul, profesorul, cu cel mai bun prieten al vostru, ori cu orice altă persoană importantă. Veți examina întregul istoric al relației, împărțind însă durata în perioade mai scurte. Dacă reflectați asupra unuia dintre părinți, veți începe prin examinarea perioadei de la data voastră de naștere, până la vârsta de nouă ani. Veți continuați apoi cu segmente de câte trei ani. Dacă vreți să vă examinați relația cu soțul sau soția, segmentele pot fi de un an sau doi, în funcție de durata căsniciei voastre. Cele trei întrebări Naikan (*ce am primit, ce am oferit* și *ce neplăceri am cauzat*) vă asigură structura pentru examinarea relației. Reflectați în fiecare zi timp de o oră asupra unei alte perioade, până ce parcurgeți întreaga relație de la început până în prezent. Verificați-vă apoi lista și reflectați asupra naturii respectivei relații. Există vreo cale prin care să vă exprimați aprecierea pentru ce vi s-a oferit?

Trenul

Trenul merge într-una.
Pe orice rută ai lua-o, nu există nici o oprire.
Există doar călătoria.

Mulți pasageri - o singură destinație.
Omul de lângă mine zice,
„Ar trebui reparată calea ferată,
prea multe hopuri sunt pe drum."
El șade lângă mine, dar nu în același tren.
Îi spune conductorului,
„Încă n-am ajuns?"
„Nu, suntem aici, acum."

Ori încotro am merge, decorul fuge-n sens opus.
Clipesc doar, și am pierdut deja atât de mult.

Dacă adorm, îmi pare drumul mai rapid.
Mai bine să stau treaz.
Doresc să văd totul: omișe cât de mici, fiecare drum
și orice frunză-n fiece pom.

Conductorul mă ține treaz.
Cât e de bun! Chiar și biletul l-am primit în dar.

și-acum urmează șuierul, într-un tunel întunecat.

UN EXEMPLU DE RAPORT NAIKAN

Un om reflectează asupra mutării într-o casă nouă

Mutarea dintr-o casă sau dintr-un apartament poate fi o sarcină copleșitoare, după care rămâi cu o senzație de epuizare, cu atenția concentrată asupra tuturor problemelor de care te-ai lovit. Într-o astfel de situație, este ușor să-ți scape din vedere tot sprijinul și ajutorul pe care le-ai primit pentru a-ți reamplasa viața dintr-un loc într-altul. În exemplul de mai jos, un om reflectă asupra experiențelor pe care le-a trăit pe parcursul celor câteva zile de împachetat și mutat. Încercați să cântăriți cum ar putea acest tip de auto-reflecție să vă schimbe atitudinea și percepția asupra unei experiențe provocatoare.

Ce am primit?

1 Prietenul meu, Ron, a venit să mă ajute la încărcarea și apoi la descărcarea camionului.(Cam nouă ore).
2. Prietenul meu, Dave, a ajutat și el la încărcatul și descărcatul camionului. (Cam nouă ore).
3. Un tip, pe nume Ed, pe care soția mea îl cunoaște de la serviciu, a ajutat și el la încărcat și descărcat și a mai venit și a doua zi să ne ajute să terminăm treaba.(Cam douăsprezece ore).
4. Ed a construit o rampă, ca să ne fie mai ușor să descărcăm lucrurile.
5. Firma de transport mi-a rezervat cel mai mare camion și a asigurat remorca, ambalajul și benzina, plus instrucțiuni pentru conducerea corectă a camionului.

6. A doua zi, când camionul n-a vrut să pornească, firma de transport a trimis un mecanic să pornească bateria
7. Ron ne-a ajutat să găsim celui mai bun mod să scoatem pianul din casă și să-l băgăm în camion.
8. Toți șoferii au circulat pe banda lor de drum, în timp ce eu conduceam mașina către noua locuință.
9. În ultima lor zi de concediu, prietenii mei Jiun și Banzan s-au oprit o zi la noi și ne-au ajutat să ne împachetăm lucrurile în cutii, deși ei înșiși urmau să se mute în străinătate și trebuiau să se întoarcă la New York pentru a-și face propriile bagaje.
10. Proprietăreasa noastră a fost foarte înțelegătoare și ne-a dat voie să lăsăm unele lucruri în garaj și după data la care trebuia să eliberăm casa.
11. A fost vreme bună în ziua în care ne-am mutat.
12. La încărcarea camionului, am avut ajutor de la două mănuși.
13. Am fost în stare să conduc camionul, pentru că tata m-a învățat să conduc o mașină cu schimbător de viteză manual și, după aceea, a aranjat să fiu angajat la firma lui ca șofer pe un camion de livrări.
14. Ochelarii m-au ajutat să văd mai clar.
15. Ceasul de mână mi-a permis să știu tot timpul ora.
16. În ziua mutării, soția mea a împachetat o mulțime de lucruri și a pregătit prânzul pentru toată lumea.
17. Câteva pietre au ținut camionului pe loc, pentru ca să nu alunece înapoi când l-am parcat.
18. Cineva pavase aproape toate drumurile pe care am mers cu camionul până la noua adresă.
19. Stacy,, fostul proprietar, mi-a dat voie să aduc niște cutii cu o zi înainte de instalarea în noua casă, ca să câștig timp la mutare.
20. Șeful meu a plătit pentru închirierea camionului.
21. Barbara m-a ajutat să-mi ambalez calculatorul.
22. Soția mea a cumpărat mâncare chinezească pentru cină.
23. Am primit niște cutii goale de la magazinul din cartier.
24. Vechea noastră mașină Subaru a cărat unele obiecte mai fragile la casa noastră cea nouă.
25. Păturile și pernuțele au protejat pianul, ca să nu se strice.
26. Gazda noastră ne-a restituit banii de garanție.

Ce am oferit eu?

1. I-am dat lui Ed niște bani.
2. I-am dat lui Dave niște bani.
3. Am plătit prânzul și cina pentru Ed și Dave.
4. Am pus benzină în rezervorul camionului.
5. Am lăsat casa într-o stare bună și curată (mulțumită soției mele).

Ce neplăceri și greutăți am cauzat?

1. În timpul drumului cu camionul, am rămas blocat în vârful unui deal și am obligat toate mașinile din spatele meu să se chinuie să mă ocolească. Se întuneca și șoferii nu puteau vedea dincolo de deal, așa că situația era foarte periculoasă. Mulți dintre șoferi au întârziat și s-au enervat, ori chiar și-au făcut griji când au trebuit să mă depășească.
2. Ron a coborât din mașină în plin trafic, punându-și propria siguranță în pericol.
3. Nu terminasem de împachetat, astfel că întreaga mutare a durat mai mult decât ar fi trebuit, pentru că am fost obligați să împachetăm și să încărcăm camionul în același timp.
4. Ridicatul atâtor cutii le-a provocat celorlalți febră musculară.
5. Am lăsat o bună parte din lucruri în garajul fostei gazde, timp de mai multe săptămâni, ceea ce le-a creat dificultăți suplimentare, tocmai când încercau să elibereze casa pentru noii proprietari.
6. Uneltele mele s-au încurcat cu uneltele existente în casa închiriată și cred că s-ar putea să fi luat niște scule care nu-mi aparțineau.
7. Ron a stat mai mult decât se aștepta la noua noastră casă, tocmai când tatăl lui venea în vizită din provincie. Ron a ajuns acasă târziu și a pierdut întâlnirea de la cină. Întâmplarea a făcut ca tatăl său să moară după câteva săptămâni, iar aceea a fost ultima ocazie pe care ar mai fi avut-o să-și vadă tatăl.
8. L-am zăpăcit pe câinele meu, care nu înțelegea ce se întâmpla.
9. Am uzat camionul, motorul și cauciucurile acestuia.
10. Am provocat multă zăpăceală pentru că n-am reușit să mă hotărăsc cum să urc pianul în camion.
11. Unul dintre oamenii care au ajutat la mutare s-a rănit la mână, când a lăsat jos un dulap voluminos.

„Rămâi la
iertare, pentru dăruire."
Mike Hall

Să dăruiești celorlalți

Dacă ați practicat exercițiile Naikan din prima parte a cărții, ați început să acumulați informații despre ce datorați și ce vi se datorează. Fie lumea vă este datoare, fie voi îi sunteți datori. Bineînțeles că există întotdeauna șansa ca, până la acest moment din viață, toate să fie în echilibru. Când am început să-mi examinez viața, am fost surprins să văd că primisem mult mai mult decât oferisem, ceea ce părea să se adeverească, indiferent dacă reflectam doar la o singură zi, ori la relația de lungă durată cu un prieten sau o rudă. Orice bilanț are doi termeni: unul este starea de grație - mi s-a purtat de grijă și am fost sprijinit mult dincolo de conștiența și așteptările mele. Celălalt este ce datorez - pentru că oferisem mai puțin decât primisem, a trebuit să recunosc deficitul din bilanțul vieții mele.

Când ne dăm seama de binecuvântările primite și de datoriile pe care le avem, s-ar putea ca, în mod firesc, să nutrim dorința de a-i oferi lumii ceva în schimb. Numai eforturile noastre sincere pot hotărî dacă vom reuși să ne plătim datoriile, fără a le lăsa să crească. S-ar putea ca simpla încercare să ne ajute să înțelegem că nu ne vom putea plăti niciodată datoriile către alții. Dar abia când vom persevera în aceste eforturi până la epuizare, vom cunoaște și înțelege grația divină care ne însoțește pe tot parcursul vieții.

Efortul nostru de a-i oferi lumii ceva în schimb se loveste de numeroase obstacole, printre care se numără lenea, dezorganizarea, aroganța, egoismul și trufia. Tot așa, se prea poate să ne lase memoria, făcându-ne să ne uităm trecutul și să considerăm sarcinile trimise de realitate ca pe niște poveri, nu drept șanse de a ne recompensa. Împreună cu prietenul meu, Gregory Willms, am condus un seminar Naikan, pe a cărui durată Gregory a avut tot timpul grijă să spele mai multe vase murdare decât i-ar fi revenit. Într-o după-amiază, întorcându-mă de la cumpărături, l-am găsit iarăși trebăluind la chiuveta din bucătărie.

„De ce nu le lași, Gregory? Mă ocup eu de ele, doar să las jos cumpărăturile", am spus eu.

„Nu mă deranjează. Dacă stau să mă gândesc câte vase pe care le-am murdărit eu au trebuit să fie spălate de alții, n am să ajung vreo dată să spăl destule vase, drept compensație"

Gregory reusise să treacă de perspectiva îngustă a vaselor pe care, în cele câteva zile, le spălase în plus față de colegii lui. Dacă si-ar fi concentrat constienta in această directie, poate că n-ar mai fi avut chef să spele încă o chiuvetă plină de vase. Având însă constienta număru lui imens de vase pe care le spălaseră altii pentru el, a corsiderat vase le murdare ca pe o simplă oportunitate de a i oferi lumii o mică răsplată. Nu era mare lucru. Nu era decât un simplu serviciu si atât

„Uită-te la mărul din curtea ta.. Privește-l cu toată atenția.
Este un adevărat miracol.
Dacă vei fi în stare să-l vezi, îl vei îngriji bine și vei deveni și tu o parte a acestui miracol."
Thich Nhat Hanh

Compasiune și atenție

Putem actiona cu compasiune, atunci când atentia ni se în dreaptă asupra propriei noastre persoane? Atunci când atenția ne este focalizată spre exterior, vedem posibilitățile de a dărui celorlalti. Dar când avem atentia focalizată spre interior, asupra disconfortului, furiei, neplăcerilor sau dorintelor noastre, asemenea ocazii trec neobservate. Atentia și compasiunea orientate spre exterior sunt atât de legate între ele, încât este greu să-ti imaginezi că o persoană ar putea avea această din urmă calitate, fără a o avea pe prima

Există o poveste despre un asasin care se duce cu o armă ascunsă la una dintre întrunirile publice la care urmează să vorbească Ghandi, cu intentia să-l omoare. După ce îl ascultă pe Ghandi vorbind mulțimii, omul este miscat până la lacrimi. El aruncă arma si aleargă spre locul unde stă Ghandi. cade în genunchi și marturisește rușinat că a fost trimis să-l asasineze. însă nu si poate îndeplini sarcina. Ca răspuns. Ghandi îl întreabă *ce va păti pentru că nu a reușit să ducă la capăt asasinatul.* Imaginati-vă că tocmai vi s-a spus că era cât pe ce să vă omoare cineva, că numai cu câteva clipe în urmă un om înarmat era pe punctul de a vă trage un glont în cap, punându vă capăt vietii si totusi, pe Ghandi îl pre

ocupă situația dificilă asasinului, nu a sa „Ce-ai să pățești?" întreabă el „În ce încurcătură vei fi?" Pare de neconceput că, după ce l am convins, fără să vreau, pe asasin să nu mă ucidă, aș putea fi preocupat de neplăcerile pe care i le-am provocat Totusi, asa simtea Ghandi.

Punctul de vedere al lui Ghandi reflectă a treia întrebare din Naikan: *„Ce neplăceri le cauzez celorlalți?"* Vă puteți imagina o reactie mai plină de compasiune? Remarcati încotro i se focalizează atentia Nu asupra fricii și neliniștii sale, și nici nu reactionează cu îngrijorare pentru propria sa bunăstare Atentia sa este concentrată asupra celorlalți.

William James mentionează cazul scriitorului Horace Fletcher care, plecând de la hotelul în care stătuse, aștepta în gară să se urce în tren, însă bagajele încă nu-i veniseră de la hotel. În timp ce trenul se punea în mișcare, ajunge gâfâind și hamalul de la hotel cu valizele lui Fletcher. Omul părea să se teamă că va fi mustrat.

Fletcher povestește: „Eu i-am spus: Nu face nimic, nu-i vina ta; mai încercăm și mâine. Uite banii pentru tine, îmi pare rău că i-ai câștigat atât de greu. Expresia surprinsă care i a apărut pe față demonstra atâta bucurie, încât m am simțit răsplătit pe loc pentru că-mi amânasem plecarea. A doua zi, omul n-a mai acceptat nici un ban pentru serviciu si am rămas prieteni pe viață."

Spre ce își îndreaptă Fletcher atentia? El remarcă efortul si deranjul hamalului și își imaginează dezamăgirea acestuia că n-a reușit să ajungă la timp cu bagajele la tren. Fletcher îl plăteste, după care tot Fletcher îi cere scuze!

Atât Ghandi, cât si Fletcher își fac mai multe griji pentru necazurile pe care ei le produc altora, decât pentru suferința pe care le-o produc ceilalți. Atenția pe care le-o dau celorlalți le permite să remarce neplăcerile și problemele acestora, ceea ce îi face capabili să actioneze cu compasiune.

Poate că aceste întâmplări sunt extraordinare. Poate că ele reflectă doar o reactie firească la deplasarea atentiei pe care o poate aduce auto-reflectia

Putem deschide ochii.

Putem începe să ne punem o altă întrebare.

În loc să ne întrebăm: *„Cum îmi pot fi de folos ceilalți?"*, ne putem întreba: *„Cum le pot fi eu de folos altora?"*

„Una dintre legile vieții pare a fi că ne îmbogățim mai mult, atunci când ne dăruim pe deplin și nelimitat."
David Dunn

Strategii pentru a te dărui

În anii '40, David Dunn a scris pentru *Forbes Magazine* un scurt articol intitulat „Încearcă să te dăruiești". Acesta a fost retipărit în *Reader's Digest,* fiind ulterior dezvoltat și publicat, în 1947, în formă de carte. Dunn declară că a ajuns să practice „dăruirea de sine" ca pe un fel de hobby„ deoarece a constatat că o asemenea ocupație îi îmbogățește viața foarte mult și nu din dorința de a fi altruist, generos, sau de a se sacrifica. Iată rezumatul strategiilor si sugestiilor pe care el le dă celor care doresc să se dedice și ei unei asemenea pasiuni:

- Dă le celorlalți idei utile. Când intri într un magazin si-ti vine o idee ce ar putea fi de folos acelui magazin, spune-i-o directorului, sau scrie o scurtă scrisoare
- Mulțumește-i chelnerului pentru că te a servit bine, iar bucătarului pentru bucatele gustoase
- Decât să le dai bani, mai bine oferă le celorlalti timp si efort.
- Când se ivește ocazia, urmează-ți impulsul de a dărui și acționează repede
- Dăruieste de la tine, începând cât mai devreme dimineata.
- Nu ai nevoie de mult timp în plus - chiar și câteva minute pe zi vor însemna ceva
- Pentru a descoperi noi ocazii de a te dărui, pune-te în pielea fiecărei persoane pe care o întâlnești.
- Un zâmbet este unul dintre lucrurile care trec peste orice barieră de limbaj. Zâmbește des
- Trimite zilnic scrisori și vederi.
- Lasă o urmă de apreciere pe unde treci.
- Spune exact la ce te referi, atunci când le multumesti și le faci complimente celorlalți.
- Cultivă-ti obiceiul de a observa lucrurile si de a deveni mai atent la lumea care te înconjoară.
- Strânge gunoiul si molozul de pe stradă.

Dunn ne sugerează să nu ne limităm prea mult dăruirea de sine, ci să creăm un cerc tot mai larg de beneficiari. El afirmă:

Cel mai important motiv pentru care nu ne concentrăm dăruirea asupra unui număr mic de persoane este că aceasta le face să devină egoiste, ceea ce reprezintă un mare deserviciu pe care o ființă umană o poate face alteia...

Așadar, atunci când oamenii se învață cu dăruirea voastră de sine și încep să v-o ceară, a venit timpul să încetați să le mai oferiți atât de mult acelor persoane.

Deci, când reflectați asupra vieții voastre și vă simțiți îndemnați să i oferiți lumii ceva în schimb, încercați să aplicați câteva din sugestiile lui Dunn. Deseori, conștiența venită din reflecție și actele de dăruire se stimulează reciproc și, atâta timp cât oferim, continuăm să primim. Noi primim pentru a dărui; noi primim ca rezultat al faptului că dăruim. Ne achităm datoriile și le urmărim cum cresc.

Să dăruiești. Să te dăruiești - devine un mod de viață.*

A face un serviciu înseamnă a da atenție.

Un serviciu făcut în taină este un serviciu pe care i-l facem cuiva, identitatea celui care a făcut acel serviciu rămânând, însă, secretă. Cel care vine în ajutor nu primește nici recunoaștere, nici recompensă. La programul de pregătire pentru Viața Constructivă, una dintre participante a primit drept temă de îndeplinit să-i facă unui coleg de curs un serviciu secret. După două zile, fata încă nu făcuse nimic și a explicat cât de frustrată și jenată s-a simțit și că-i fusese imposibil să se gândească la vreun serviciu secret pe care să i-l poată face colegului ei. În aceeași după amiază, am mers împreună la cumpărături. Ajunși acolo, am rugat-o să rămână afară.

„Uită-te la acest magazin", am spus. „Privește-l, te rog, cu atenție. Vezi dacă te poți gândi la trei servi-cii tainice pe care le ai putea face în folosul magazinului. Între timp, eu mă duc să fac cumpărăturile." Când m-am întors, după vreo douăzeci de minute, fata notase rapid trei lucruri pe care le putea face, în secret, pentru acel magazin:

* joc de cuvinte fără corespondent în limba română: to give away. Giving - A Way. N T

- Să adune gunoaiele din parcare
- Să dezlipească de pe perete un afiș vechi, depășit
- Să aducă la ușa magazinului, cărucioarele lăsate la întâmplare

Atunci și-a dat seama că se lăsase absorbită complet în experiența sa interioară de a încerca să imagineze ceva de făcut, după care și-a îndreptat atenția și mai adânc, în interior, și s-a concentrat asupra senzației de frustrare și de jenă care a urmat. și a îndeplinit sarcina, de îndată ce ne-am întors.

Când ne îndreptăm atenția către realitatea din jurul nostru, către partenerul nostru de viață, către mașina noastră, către mecanicul auto de la service, observăm nenumărate ocazii de a ne îngriji de alții. Dar cei care sunt cel mai mult preocupați de ei înșiși, suferă cel mai mult. și tot ei sunt cei ce nu reușesc să trăiască satisfacția de a se îngriji de nevoile altora.

Dacă ne îndreptăm atenția suficient de des către lume, s-ar putea să observăm că, fără sprijinul consecvent și concret al altora, nu suntem realmente capabili de nici un act de compasiune. Păsările le hrănim cu grăunțe furnizate de alții. Ajutăm un șofer nepriceput să-și schimbe un cauciuc, cu uneltele și anvelopa făcute de alții. Facem pentru o organizație de ajutor social o donație, cu bani dați de alții. Nu suntem decât simpli membri ai unei mari echipe, alcătuită ca să se îngrijească, în orice moment, de nevoile vieții. Echipa funcționează bine. Practic, funcționează atât de bine, că este greu să-i identifici separat pe diferiții jucători. Fiecare pare să aibă trăsături preluate de la ceilalți.

Reconstruind realitatea

Ieri am fost toată ziua la hanul Sweet Onion din Hancock, Vermont, unde am ajutat la niște lucrări de construcție. Prietenul meu Ron, proprietarul hanului, își construiește acolo o casă pentru el și familia sa, iar eu m am dus să-l ajut, ceea ce este un fel de „favoare" pe care i-o fac - iar el vine, la rândul lui, la Institutul ToDo și dă o mână de ajutor la reparații și renovări. Este o înțelegere convenabilă și nu mi-e greu să consider această relație de schimb ca pe un „troc". Eu îl ajut, el mă ajută.

Dar câteva minute de auto-reflecție mă fac să-mi dau seama că nu e nicidecum un troc. Ron a făcut acest lucru mult mai des decât mine.

Drumul pe care trebuie să-l străbată este de două ore dus întors, ceea ce îl obligă să stea mai mult timp la volan. Inițial, imediat după ce Institutul ToDo cumpărase această proprietate, la nici o săptămână după ce ne mutaserăm, am avut probleme cu canalizarea. S-a dovedit că trebuia să săpăm și să înlocuim conducta de la casă până la colector. Din păcate, această conductă trece chiar pe sub o terasă frumoasă de lemn, de pe care se poate admira apusul peste Munții Adirondack. Câteva zile la rând, Ron a venit și m-a ajutat cu migală să demontez terasa, bucată cu bucată, ca să-i facem loc excavatorului să sape. Era noiembrie, pământul era acoperit de zăpadă, iar terasa era înghețată, așa că a adus radiatoare portabile, cu butelie, care au fost plasate sub terasă, pentru a dezgheța lemnul.

Tot el ne-a ajutat să renovăm biroul și să construim încă un dormitor pentru fiica mea adoptivă, care urma să sosească din China. M-a ajutat să transform un birou de lemn într-o masă de schimbat scutece. M-a ajutat să montez o cabină de duș la subsol. Când a sosit fiica mea din China, Ron a venit cu un cadou de bun venit - un balansoar mic, pe care-l făcuse el însuși.

Înainte să se mute în Vermont, Ron lucrase ca tâmplar și constructor. Când vine la noi, ne aduce tot felul de unelte, unele de care eu nici măcar n-am auzit. Când merg eu la el, iau cu mine un ciocan și o șurubelniță. Când lucrează el aici, eu sunt pe post de ajutor. Dacă merg eu acolo, tot mie îmi revine rolul de ajutor.

Când îi facem cuiva o „favoare", ajungem cu ușurință să ne simțim foarte mândri, sau să gândim: „Ce drăguț sunt că fac asta pentru cutare". Dar, uneori se întâmplă să vedem cât de mult am primit de la cineva în trecut și atunci devenim smeriți și ne dăm seama că nu este decât o ocazie de a răsplăti, printr-o sumă mică, toată bogăția de daruri și servicii pe care am primit-o. Iată un lucru important, de care trebuie să ținem cont, atunci când avem grijă de părinții noștri care au îmbătrânit. Cât de ușor este să uităm anii în care ei ne-au schimbat scutecele și ne-au îmbăiat

Pe când îi făceam un serviciu lui Ron, ajutându-l, am primit, la rândul meu, sfaturi competente despre cum să folosesc niște mânere speciale pentru transportat rigips, cum să folosesc un pistol de capsat, cum să îmbin colțurile la montarea treptelor și, pe deasupra, mi s-a oferit o gustare cu preparate de casă: o prăjiturică din făină de ovăz, o ceașcă de ceai și o bucată de plăcintă cu fasole, pregătită pentru musafirii de

la cină. Mai târziu, în aceeași seară, când am ajuns acasă, am intrat pe ușa de intrare nouă, metalică, etanșată, pe care Ron mă ajutase să o montez cu o marți în urmă. Această ușă se deschide și se închide foarte ușor, datorită balamalelor ei speciale. Smerenia mea este realistă, datorită capacității mele de a-mi aminti ce au făcut alții pentru mine, în trecut.

Nu-mi mulțumi mie ...

Carl este un om bătrân, cu părul alb, care trăiește într un orășel din Munții Green din Vermont. El poartă o șapcă verde și conduce o camionetă cenușie, mâncată de rugină.

Carl este un tip prietenos și simpatic. Nu vorbește mult, dar te va saluta întotdeauna cu un semn din mână când îl întâlnești pe un drum de țară, chiar dacă nu te cunoaște. Este genul de om care se oprește și te ajută să-ți faci pana la mașină, chiar dacă este duminică dimineață și acest lucru îl face să întârzie la biserică. El gândește: „de ce să stau în biserică, ascultând cum vorbește cineva despre Dumnezeu, când aș putea fi aici, sub cerul liber, lucrând pentru El?"

Ciudățenia în ceea ce-l privește pe Carl este că, de câte ori vrei să-i mulțumești pentru ceva, el nu-și asumă nici un fel de merit, ci atribuie meritul altui om, sau altui lucru. De exemplu, a cărat o sacoșă cu 10 kg de cartofi până acasă la doamna Archer, iar când dânsa i-a mulțumit, el a spus: „Nu-mi mulțumiți mie, mulțumiți-le cartofilor."

Cu altă ocazie, l-a ajutat pe John Stevens să-și repare tractorul. Când John i-a mulțumit, Carl a spus: „Nu-mi mulțumi mie, mulțumește-i tatălui meu. El este cel care m-a învățat tot ce știu despre tractoare".

Atunci când Beth Wilder i-a mulțumit lui Carl pentru că a dus-o în oraș, într-o dimineață rece de iarnă, el a spus: „Nu-mi mulțumi mie, mulțumește-i camionului meu".

Oamenii care-l cunosc pe Carl s-au obișnuit cu această mică ciudățenie amuzantă din vorbirea lui. Uneori, copiii chiar caută ocazii de a-i mulțumi pentru ceva, doar ca să audă un original: „Nu-mi mulțumi mie". De fapt, au transformat acest lucru, într-un fel de joc.

Atunci când Jessica, micuța de cinci ani, i-a desenat mamei ei o felicitare pentru ziua de naștere, mama a îmbrățișat-o și i-a mulțumit. Jessica i-a zâmbit și a spus: „Nu-mi mulțumi mie, mulțumește-le creioanelor". Ei bine, mama ei a râs în hohote.

Acum câtiva ani, cineva l-a întrebat pe Carl de ce vorbește așa: „De ce spui mereu: „Nu-mi mulțumi mie', si apoi treci totul pe seama altei persoane, sau a altui lucru?'

Carl a tăcut un moment si s-a gândit „Păi', a spus el „Dacă exact așa stau lucrurile ...?'

Multumesc, Carl.

O fabulă: Prințesa cea darnică

A fost odată, undeva, pe tărâmul îndepărtat al tării Imperfexshun, un loc în care trăia o printesă, pe nume Lynea. Ea era foarte frumoasă și, încă de copil, avea inima plină de bunătate. De aceea hotărâse că ar vrea să-și închine toată viața faptelor bune și pline de compasiune pentru toate ființele. Printre eforturile ei se număra și să facă daruri, cât de des cu putintă.

Odată cu trecerea timpului, dăruirea ei către acest mod de viață a devenit tot mai puternică și s-a ivit o problemă. Părea că, pe măsură ce-si închina mai mult viața dărniciei, era și mai obsedată de nevoia de a dărui cadourile „perfecte'. În final, a ajuns să nu mai ofere nici un cadou, pentru că i se părea că nici un cadou nu este perfect, ci are măcar o mică imperfecțiune. De aceea, ea s a dus la Merlin, vrăjitorul foarte puternic si renumit în întreaga țară.

„În ultimul timp, situatia a devenit atât de gravă, încât nu mai sunt în stare să ofer nici un dar, în nici o ocazie. Să-ți dau doar trei exemple. Mai întâi, în cea mai geroasă zi a iernii, la castel a venit un cersetor bătrân. Era atât de frig că n-am îndrăznit să ies afară, de frică să nu înghet pe loc. Cerșetorul, care dârdâia și se simtea foarte rău, s-a rugat să capete, dacă se putea, vreun palton vechi, care să-i țină cald. Ei bine, eu am o multime de haine groase de iarnă, dar nici una nu părea potrivită pentru o vreme atât de rece. Una era îmblănită, dar nu avea glugă. Alta avea glugă, dar nu era căptusită. Pentru că stiam că nici una dintre haine nu era de ajuns, m-am întors cu mâna goală, spunându-i cât îmi pare de rău. Mă durea inima pentru sărmanul bătrân, dar nu m-am putut hotărî că pot să-i dau o haină care să nu-i satisfacă perfect nevoile.

În altă situatie, m-am gândit ca, de ziua lui, să-i dăruiesc tatei un tablou. M-am dus în pădure la pârâul său preferat, mi-am instalat șevaletul și am început să pictez. Din păcate, talentul meu la pictură este des-

tul de modest și, oricât am încercat, nu am reușit să prind pe pânză frumusețea pârâului care șerpuia prin pădure. Am stricat pânză după pânză, pentru că nici una nu era suficient de bună. Până la urmă, ziua tatălui meu a venit și a trecut, iar eu n-am avut nici un cadou pentru el și, de această dată, mi-am simțit inima plină de tristețe și regret.

În sfârșit, săptămâna trecută m-am măritat cu un tânăr chipeș din regatul învecinat. Îl iubesc foarte mult și am vrut ca noaptea nunții să fie deosebită. Dar, când a trebuit să ne băgăm în pat, am simțit că nu mă pot dezbrăca. Îmi cunosc imperfecțiunile corpului și mi-a fost rușine să-i ofer, ca mireasă, un asemenea cadou. Așa că încă nu suntem soț și soție. Iar asta îl face pe el să sufere, iar mie îmi umple din nou inima de tristețe.

Am venit la tine, Merlin, pentru că ai mari puteri magice și te rog să faci o vrajă, prin care toate darurile mele să fie perfecte, iar eu să nu mai am motive să nu le ofer."

Merlin a privit adânc în ochii prințesei, în care a văzut toată durerea și suferința pe care le îndurase. Dar, vai, când a vorbit, în sfârșit, nu i-a putut da nici un fel de vrajă.

„Îmi pare rău, prințesă, însă nu cunosc nici o vrajă care să-ți îndeplinească dorința. Văd că suferi foarte mult, pentru că, deși inima ți-e plină de bunătate, doar gestul de a dărui te face cu adevărat să fii un om bun. Chiar dacă gândurile îți sunt pline de compasiune, doar când ai grijă de ceilalți ești realmente un om milos. E limpede că, până nu vei rezolva această problemă, menirea vieții tale va fi, cu siguranță, sacrificată."

În acea clipă, prințesa a început să plângă, pentru că nu putea suporta să trăiască fără a dărui.

„Dar mă gândesc totuși la ceva ce te-ar putea ajuta. Vino din nou peste trei zile și adu cu tine trei haine călduroase și trei tablouri bune."

Așa că, prințesa, a plecat înapoi spre castel, tot plângând; acolo a ales trei dintre cele mai călduroase haine și trei dintre cele mai bune pânze ale ei, cu toate că nu era complet mulțumită de nici una dintre ele. Când a revenit la Merlin, acesta i-a cerut să-i spună care este cea mai călduroasă dintre cele trei haine. Prințesa le-a examinat atent pe fiecare, explicând ce defecte au, însă, până la urmă, a hotărât că paltonul larg, cafeniu, este cel mai bun. Apoi Merlin a întrebat-o care este cel mai bun dintre cele trei tablouri. Aici alegerea a fost mai dificilă și a avut nevoie de ceva timp ca să se decidă. În final, s-a oprit la una dintre picturi, continuând să explice ce neajunsuri are.

Merlin a zis: „Iată ce trebuie să faci acum. Ia haina pe care ai ales-o și dă-i-o în dar bătrânului cersetor. Apoi, ia tabloul pe care l-ai ales si dă-i-l tatălui tău, de ziua lui de nastere. Dacă mintea îti va fi plină ce gânduri legate de imperfectiune, nu trebuie decât să le accepti și să oferi darurile, în ciuda acestor gânduri. După ce îndeplinesti această sarcină, întoarce-te aici."

Prințesa a început să protesteze, dar Merlin n-a vrut să mai asculte nimic și a poftit-o repede să plece.

Spre surprinderea ei, pe drumul de întoarcere spre castel l-a revăzut pe cerșetor, palid și slab, hoinărind pe străzi, cerând mâncare și bani. Prințesa s-a apropiat timid de el, privind la spre haina pe care o ținea. „Iartă-mă, moșule, dar te-am recunoscut, pentru că ne-am mai văzut o dată, la castel. Atunci n-am reușit să-ți dau o haină potrivită, așa cum ai cerut, pentru că nu aveam nici una suficient de călduroasă. Cu toate că situația nu s-a schimbat, aș vrea totuși să-ți ofer acum acest palton dar, ca să fiu sinceră, trebuie să-ți spun că în zilele mai gercase de iarnă nu-ți va ține suficient de cald. Oricum, dacă-l accepți, îți aparține."

Cerșetorul a îmbrăcat haina și a simțit imediat cum se încălzeste, a îngenunchiat înaintea prințesei în semn de mulțumire și i-a spus că haina era cel mai frumos cadou pe care-l primise vreodată. Omul a continuat să-i mulțumească și, chiar si după ce prințesa se îndepărtase, a continuat să o laude față de toți trecătorii

Când a ajuns la castel, prințesa s-a dus direct în aripa în care locuia tatăl ei. „Dragul meu tată", a spus ea „iartă-mă că anul trecut, de ziua ta, nu am reușit să-ți dăruiesc nimic. M-am trudit mult să realizez un tablou cu pârâul tău preferat din pădure, dar n-am fost în stare să captez frumusetea unui astfel de peisaj. În schimb, mă văd nevoită să-i dăruiesc rezultatul imperfect al trudei mele și sper că mă vei ierta pentru limitele talentului meu." I-a oferit tatălui ei pictura pe care o alesese și, spre surprinderea ei, acesta a fost copleșit de bucurie.

„Acesta este cel mai frumos cadou pe care l-am primit vreodată și a meritat să aștept. Îl voi prețui sincer, cât timp voi trăi."

Prințesa a fost încântată și oarecum surprinsă că darurile ei au adus atât de multă bucurie celor care le primiseră. În dimineața următoare, s-a grăbit să se întoarcă la Merlin să-i spună noutățile. Dar, la sfârșitul relatării, ochii i s-au umplut iar de disperare, gândindu-se la situația neplăcută a relației cu sotul ei. „Mă tem că, în acest caz, sfaturile

tale nu-mi pot fi de folos. Nu am decât un singur trup și nu am de ales, iar îngrijorarea mea legată de imperfecțiunile sale încă nu s-au redus. Te rog, Merlin, trebuie să existe vreo formulă magică să mă ajute'

Merlin s-a gândit puțin, după care s-a lăsat pe spate în scaunul său. „Ce bine că ai doar un singur trup, pentru că nu va mai trebui să treci prin chinul alegerii. Dorința ta de a-i oferi soțului tău ceea ce este perfect, vine din dorința ta de a-l mulțumi și de a-l face fericit. Chiar dacă aș avea un elixir fermecat care să te elibereze de neliniștile tale, tot nu l-aș folosi, de teamă să nu elimin prin el și iubirea pentru soțul tău. Îngrijorarea si iubirea nu sunt decât două fețe ale aceleiași monede. Oricum, îți dau un sfat: Acceptă-ți frica, neliniștea și grijile legate de acest cadou si trăieste-ți căsnicia, în ciuda lor. Grijile nu au nici o putere reală asupra ta. Ca și norii de pe cer, ele vin si pleacă, dar nu pot opri iarba să crească.'

Prințesa se simțea zăpăcită dar, cu toate astea, în noaptea aceea, în ciuda neliniștilor și a grijilor, ea și soțul ei au făcut dragoste, iar ea a dat mai puțină atenție îngrijorării pentru lipsa ei de perfecțiune.

A doua zi, prințesa s-a dus din nou si i-a povestit lui Merlin experiența pe care o trăise (desigur, fără prea multe detalii).

Ea a spus: „Dragul meu magician, mi-ai fost de un atât de mare ajutor, încât aș vrea să te răsplătesc pentru bunătatea și înțelepciunea ta. Sunt prințesă și am mari bogății și multe comori. Poți căpăta orice ți-ai dori din regatul meu. Spune-mi, te rog, cum te-aș putea răsplăti.'

„Am o singură rugăminte', a zis Merlin. „Te rog să-mi aduci în dar ceva ce-ți aparține cu adevărat, ce este al tău și îl poți dărui'

„Nu înțeleg', a spus prințesa. „Ce vrei să spui printr-un dar care să-mi aparțină cu adevărat și să-l pot oferi?'

Dar Merlin ieșise deja din încăpere.

Prințesa a reflectat multe zile la rând la cererea lui. A făcut o listă cu toate bogățiile și avuțiile ei. S-a gândit la fiecare obiect, de la cine îl primise, din ce era făcut, când îi fusese dat. S-a gândit la tablourile pe care le pictase, la părul ei, ba chiar și la câteva fabule pe care le scrisese pentru copii. Însă, în tot ce luase în considerație, nu a putut găsi nimic care să îndeplinească cererea lui Merlin.

O vreme s-a simțit tristă, ba chiar prea săracă. Din toate averile și bogățiile ei, nici una nu îi aparținea cu adevărat. Timp de câteva zile s-a încuiat în camera ei și nu a vrut să vorbească cu nimeni. Rudele ei,

ca si mulți locuitori ai regatului, au intrat la griji pentru ea.

Apoi, într-o bună zi, a ieșit din cameră. Arăta surprinzător de bine. Avea glasul blând, iar ochii păreau să-i fie mai duioși,. și-a cerut iertare rudelor pentru absența ei îndelungată, n-a spus o vorbă despre experiența pe care o trăise și și-a reluat treburile cotidiene.

Veacuri de-a rândul, oamenii și-au amintit de ea pentru bunătatea și înțelepciunea ei și au spus multe povesti despre viața ei. Totuși, nimeni nu a putut explica ce i se întâmplase, cât timp stătuse încuiată în camera ei. După moartea lui Merlin, pe masa lui s-a găsit un bilet scris, după toate aparențele, de mâna prințesei și care spunea:

Caut într-una ceva
Nimic este ce am găsit.
Iar în Nimic am găsit totul.

În sărăcie, am găsit bogăția.
Iar în tăcere, muzica.

Renunțând la bunătate, abandonându-mi eforturile
în imperfecțiune, am găsit perfecțiunea.

„Ne-am descotorosit de o povară ușoară,
și anume, mustrarea de sine, preferând,
în schimb, să purtăm o povară mult mai grea,
care este justificarea de sine și învinovățirea celorlalți."
Abatele John, DIN ÎNȚELEPCIUNEA DEȘERTULUI

Introspecția morală

În firea noastră omenească există o latură înclinată să judece comportamentul altora, atunci când nu se potrivește cu idealurile noastre, ceea ce este cu atât mai adevărat când comportamentul lor ne provoacă neplăceri sau greutăți. *Cum de-a putut face așa ceva? Cum de-a putut să se poarte așa cu mine? Cum de și permite să mă mintă! Cum îndrăznește să fure!* Nu ne codim să-i pedepsim - prin cuvinte și fapte - atunci când alții greșesc față de noi, și chiar și atunci când iertăm, o facem stând pe un piedestal.

Cum stăm, însă, cu propriile noastre abateri? Cât de des ne aplecăm asupra propriei noastre răspunderi pentru suferința celorlalți? Cât de des recunoaștem ce vină purtăm noi înșine, într-o ceartă? Cât de des reflectăm asupra conduitei noastre greșite, cu aceeași energie și efort cu care criticăm comportarea altora? Se pare că am dezvoltat o adevărată pricepere de a ne eschiva și de a ne scuza pe noi înșine, în timp ce îi acuzăm pe ceilalți, care nu s-au comportat mai puțin cinstit. După cum menționa episcopul Fulton J. Sheen:

Noi îi nedreptățim pe alții și negăm orice vină; la rândul lor, ceilalți procedează la fel față de noi, iar noi ne plângem că nu ne-au tratat corect ... Îi lăudăm pe alții pentru ceea ce pot face ei pentru noi și numim asta „iubire"; îi mințim și spunem că acesta este „tact" ... Mâncăm prea mult și zicem că este „sănătate"; strângem mai multă bogăție decât ne este necesar pentru situația noastră în viață și numim acest lucru „siguranță" ... Ne începem frazele cu „Eu" și ne catalogăm vecinii drept plicticoși, pentru că vor să vorbească despre ei înșiși, atunci când noi avem chef să vorbim despre noi.

Omul este o specie pricepută în arta autoamăgirii. De dragul

Omul este o specie pricepută în arta autoamăgirii. De dragul propriei imagini strălucitoare și al auto-admirației, noi am sacrificat ceva mult mai important: adevărul. Dacă ne aventurăm în arena introspecției, s-ar putea să descoperim că realitatea noastră nu se potrivește cu imaginea pe care o avem despre noi înșine - iar atunci va trebui să renunțăm la una dintre ele.

Examinarea sinceră și cinstită a vieții noastre este o sarcină dificilă, care ne pune la grea încercare, mai ales atunci când trebuie să ne confruntăm cu situații și evenimente din trecut, în care am avut o purtare jignitoare față de alții. Dar dacă ne limităm reflecțiile doar la momentele de plăcere, împlinire și bunătate, nu vom reuși să schițăm portretul exact al existenței noastre. Descoperindu-ne și studiindu-ne egoismul înnăscut, transformăm iubirea din ceva ce meritățm, în ceva ce primim în dar. Câtă vreme ne refuzăm și negăm această latură a firii, nu putem ajunge la o asemenea înțelegere.

Ne este teamă să renunțăm la iluziile pe care ni le facem despre noi înșine - cu toate că, de fapt, nu este o cale prea periculoasă, ci drumul cel mai sigur de urmat. Acest drum ne dă, în sine, sens și scop. Cu cât mergem mai departe, cu atât credința ne este mai puternică.

Cu fiecare pas,
pantofii, meșteriți de alții,
îmi apără și îmi alină picioarele.

Benjamin Franklin

De Benjamin Franklin ne amintim, în general, ca diplomat, politician și om de știință, dar importanța sa în multe dintre aceste domenii se datorează, cel mai probabil, înclinației sale către introspecție. Cu aproape două sute de ani înainte de Naikan, Franklin a conceput un mod de abordare a introspecției mai degrabă sistematic. Metoda lui Franklin de a reflecta asupra încălcărilor unui set prestabilit de standarde morale se aseamănă, în practică și în spirit, cu cea de-a treia întrebare din reflecția Naikan.

Inițial, eforturile sale se limitau la convingere personală și aplicare aleatorie, dar, în curând, Franklin a realizat cât de dificilă este încercarea de a dezvolta caracterul și obiceiurile de viață sănătoase, dacă

nu dispui de o metodă sistematică de autoevaluare și introspecție:

Deseori, în timp ce eram cu atenția și grija angajate în efortul de a preveni o anumită greșeală, m-am pomenit surprins de o alta. Obiceiul s-a folosit de neatenția mea. Uneori, s-a dovedit că tendințele îmi erau mai puternice decât rațiunea. În cele din urmă, am ajuns la concluzia că simpla convingere, bazată pe speculație, conform căreia ar fi în propriul nostru interes să fim pe deplin integri și cinstiți, nu este deloc suficientă pentru prevenirea greșelilor și că, dimpotrivă, înainte de a ne putea baza pe un comportament corect, constant și drept, trebuie să ne înfrângem obiceiurile proaste, înlocuindu-le cu obiceiuri bune.

Metoda de introspecție a lui Franklin pornește de la identificarea a douăsprezece virtuți, pe care le folosește ca termen de comparație în evaluarea propriului său comportament:

1. **Cumpătare**: Să nu mănânci în prostie.
Să nu bei până-ți pierzi mințile.
2. **Tăcere**: Nu spune decât lucruri folositoare ție și altora. Evită conversațiile mărunte.
3. **Ordine**: Ai grijă ca orice lucru să-și aibă locul său. Ai grijă ca oricare dintre treburile tale să aibă propriul timp.
4. **Hotărâre**: Hotărăște să îndeplinești ceea ce îți este obligația morală să faci. Du la bun sfârșit, tot ce-ai hotărât să faci.
5. **Moderație**: Să nu cheltuiești decât pentru binele altora sau al tău. Nu face risipă de nimic.
6. **Nu pierde timpul (sârguință)**: Ocupă-te tot timpul de activități utile. Renunță la orice acțiune inutilă.
7. **Sinceritate**: Nu te folosi de înșelăciuni care rănesc.
Păstrează-ți gândurile nevinovate și drepte; iar când vorbești, vorbește în același mod.
8. **Dreptate**: Nu nedreptăți pe nimeni, făcându-i rău sau nefăcând binele pe care ești dator să-l faci.
9. **Echilibru**: Evită extremele. Abține-te să consideri jignirile ca fiind atât de grave pe cât crezi .
10. **Curățenie**: Nu tolera lipsa de curățenie a corpului, hainelor sau locuinței.

11. **Liniște**: Nu te lăsa deranjat de fleacuri, sau de incidente banale sau inevitabile.

12. **Castitate**: Nu face dragoste prea des, ci doar din rațiuni de sănătate, sau pentru a avea urmași - și niciodată până la epuizare sau slăbiciune, nici în dauna liniștii, a reputației tale sau a reputației altcuiva.

Franklin afirmă că a evitat, în mod intenționat, să adopte dogmele unei religii sau secte anume. Deși metoda sa cuprindea și unele dintre convingerile sale religioase și morale, Franklin a dorit ca această metodă să poată fi folosită de oameni de orice religie.

După ce a întocmit lista sa de douăsprezece calități, a adăugat la ea o a treisprezecea virtute: smerenia. Se pare că un prieten de-al lui, din secta Quaker-ilor, l-a convins pe Franklin că una dintre trăsăturile sale cele mai evidente este mândria, care se manifestă de obicei în discuții, în care Franklin își susținea punctul de vedere cu superioritate, ba chiar cu aroganță. Convins de adevărul observației prietenului său, Franklin a adăugat pe lista sa smerenia, cu hotărârea de a se debarasa de mândrie, odată cu celelalte defecte ale sale.

Franklin și-a conceput un carnețel, în care a prevăzut câte o pagină pentru fiecare dintre cele treisprezece calități. A alcătuit un grafic, cu zilele săptămânii înșirate în capul tabelului și cu cele treisprezece virtuți listate ca prescurtări, prin inițiale, în josul paginii, în stânga (vezi schema alăturată).

În fiecare săptămână, Franklin se concentra pe una singură dintre calități, lăsându-le pe celelalte la voia întâmplării. La sfârșitul zilei, el reflecta la comportamentul său și făcea un semn în dreptul respectivei virtuți, atunci când i se părea că-și încălcase idealul. La sfârșitul săptămânii, în funcție de semnele pe care le făcuse, obținea tabloul comportării sale în raport cu virtutea pe care o alesese pentru acea săptămână.

Dacă în prima săptămână am fost în stare să nu fac nici un semn în primul rând al graficului, mi-am imaginat că obiceiul de a practica acea virtute s-a întărit, iar contrariul ei a regresat într-atât, încât mi-aș putea permite să-mi extind atenția și asupra următoarei calități, reușind ca și în săptămâna următoare să mențin perfect curate ambele rânduri din grafic și, la fel ca grădinarul care, când are de plivit o grădi

nă întreagă, nu încearcă să smulgă toate buruienile deodată - ceea ce i-ar depăși și timpul și puterea - ci avansează strat cu strat și, după ce a terminat cu primul, trece la al doilea; tot așa, ar fi trebuit să am și eu (după cum speram) parte de bucuria încurajatoare de a-mi vedea progresul în practicarea virtuților notat în carnețelul meu, ștergând rând pe rând semnele din fiecare rubrică, până când, în sfârșit, după câteva încercări, urma să mă bucur la vederea unui carnet rămas curat după treisprezece săptămâni de introspecție zilnică.

	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Cumpătare							
Tăcere							
Ordine							
Hotărâre							
Moderatie							
Sârguință							
Sinceritate							
Dreptate							
Echilibru							
Curățenie							
Liniște							
Castitate							
Smerenie							

După treisprezece săptămâni, Franklin a reluat întregul ciclu, reușind ca, într-un an, să-și parcurgă de patru ori întregul program.

Și la ce rezultat a ajuns? A fost surprins să-și descopere o multime de defecte, deși afirmă că, cu timpul, acestea s-au atenuat oarecum. Cât despre timp, a descoperit că este greu să-și facă un program regulat, în parte din cauza permanenților musafiri neprevăzuți. Un alt motiv de frustrare pentru Franklin a fost incapacitatea sa de a-și ține lucrurile în ordine. El afirmă:

Eșecurile mele în această privință (ordinea, adică) m-au necăjit foarte mult și m-am corectat atât de puțin și am recăzut atât de frecvent în această greșeală, încât am fost pe punctul de a renunța la încercare

și de a mă resemna cu defectele mele de caracter în această privință. Într-adevăr, am descoperit că în privința Ordinii sunt incorigibil, iar acum, că sunt bătrân și memoria m-a lăsat, îi simt tot mai mult lipsa.

Altă virtute cu care a avut de luptat a fost smerenia. El spune că n-a prea reușit să ajungă la înțelegerea ei, cu toate că a făcut oarece progrese, reușind să dea impresia acestei virtuți:

În fapt, probabil că nici una dintre patimile noastre firești nu este mai greu de stăpânit decât Mândria; oricât ați masca-o, oricât v-ați lupta cu ea, chiar dacă o înfrângeți sau o înăbușiți, oricât ați umili-o, ea rămâne vie și tot va ieși la iveală din când în când ... Pentru că, și de mi-aș putea închipui că am învins-o complet, probabil că tot mi-ar rămâne mândria de propria mea smerenie.

Nu se știe clar câți ani și-a practicat Franklin sistemul de introspecție. An după an, el a șters semnele vechi, pentru a lăsa loc altora noi - pe măsură ce-și relua ciclul de evaluare a comportamentului. Urmele de ștersături au făcut, în cele din urmă, găuri în hârtie, iar el a început un carnețel nou. Chiar după ce n-a mai folosit în mod organizat acest sistem, Franklin a continuat să poarte carnețelul la el

Sistemul lui Franklin și practica sa de a-l folosi seamănă cu experiența lui Tsunetomo Yamamoto, un samurai din Japonia, care murise pe când Franklin mai era copil. Yamamoto scrie:

În tinerețe, țineam un „Jurnal al Regretului", încercând să-mi înregistrez zi de zi greșelile, și n-a existat vreo zi fără măcar douăzeci - treizeci de însemnări. Întrucât încercarea părea să nu se mai sfârșească, m-am lăsat păgubaș. Chiar și acum când, la culcare, mă gândesc la treburile de peste zi, nu există zi în care să nu fi greșit prin vorbă sau acțiune. Într-adevăr, nu poți trăi fără să greșești, lucru la care, însă, oamenii care trăiesc cu intelectul nu se prea gândesc.

În ciuda sincerității și a perseverenței sale, se pare că Franklin n-a reușit niciodată să stăpânească pe de-a-ntreagul lista sa de virtuți. Cu toate acestea, efortul lui permanent de a-și examina viața a fost de o mare importanță. Ce reiese din procesul de introspecție? Ce învățăm? Cum ne schimbăm, rămânând mai departe aceiași?

Deși nu am atins niciodată perfecțiunea pe care am avut ambiția să o obțin, nefiind în stare s-o realizez, am devenit, totuși, prin simpla încercare, un om mai bun și mai fericit decât aș fi fost dacă nu aș fi încercat deloc; tot astfel, cu toate că nu ating niciodată calitatea inscripțiilor pe care le copiază, cei care încearcă să obțină perfecțiunea în scriere imitând gravurile de pe manuscrise ajung ca, prin efort, să-și corecteze caligrafia, care este acceptabilă, atâta timp cât rămâne corectă și lizibilă.

Benjamin Franklin a murit la Philadelphia în 1790. Îți mulțumesc, Domnule Franklin. Ne-ai lăsat o moștenire importantă.

„Cunoaștem atâtea lucruri, dar
nu ne cunoaștem pe noi înșine!
De ce? Pentru că sufletul nostru este acoperit de vreo treizeci -
patruzeci de straturi tot atât de groase și tari
ca pielea de bivol sau de urs.
Ca să înveți să te cunoști, coboară în propriile tale adâncuri.":
Meister Eckhart

Neplăcerile pe care le provocăm

Metoda de introspecție a lui Ishin Yoshimoto se deosebește de cea a lui Franklin în câteva privințe. Primele două întrebări din Naikan ne cer ca, în reflecțiile noastre, să ne aplecăm asupra faptului că viața noastră se caracterizează prin a dărui și a primi, făcându-ne, astfel, mai conștienți de sprijinul pe care îl oferim altora și pe care îl primim de la ceilalți. A treia întrebare din Naikan ne cere să ne gândim la problemele și greutățile pe care le-am cauzat altora. Este cert că Yoshimoto a considerat că această sarcină este importantă, întrucât le-a cerut celor care practică introspecția să-i aloce numai acestei întrebări cel puțin 60% din timpul de reflecție. Spre deosebire de metoda lui Franklin, aici nu există un set prestabilit de standarde morale, față de care să ne evaluăm comportamentul. În schimb, singurul lucru pe care-l facem aici este să cântărim în ce fel comportarea noastră le-a provocat celorlalți neplăceri, nedreptăți, greutăți, suferințe sau neajunsuri. În cazul acțiunilor pe care le putem defini efectiv în astfel de termeni, nu trebuie să le catalogăm neapărat drept „greșite", „rele", sau „imorale".

Sunt cazuri în care putem considera că a acorda ajutor victimelor unui accident de masină, este un comportament care îi provoacă „neplăceri" persoanei cu care aveam întâlnire la un restaurant Probabil, însă, că noi nu vom defini ca greșit sau imoral gestul nostru de a oferi ajutor Pe de altă parte, în situațiile în care facem un comentariu sarcastic, venim cu scuze mincinoase, sau dăm uitării o obligație, s-ar putea să decidem, pe bună dreptate, că ne-am comportat în mod egoist, greșit sau imoral In orice caz, cea de-a treia întrebare din Naikan vrea să afle, în primul rând, problemele pe care comportarea ta le-a provocat celorlalți, ceea ce reprezintă un standard simplu, mai puțin complex decât încercarea de a deduce dacă acțiunile cuiva au fost rele sau bune.

S-ar putea să ne fie greu să înțelegem în ce fel le cauzăm probleme altora, căci am putea fi preocupați prea des de propria noastră bunăstare și comoditate, fără a reuși să vedem cum îi influențează pe alții acțiunile noastre. Acum câțiva ani, zburam de la Hong Kong în Statele Unite. Locul meu din avion era lângă o tânără atrăgătoare, care era asistentă medicală. Ne-am povestit despre munca pe care o făceam și am ajuns să vorbim despre introspecție. Pe când încercam să i explic pe scurt sistemul Naikan, m-am surprins că atenția îmi fugea spre o senzație de iritare, provocată de locul prea strâmt și, mai ales, de faptul că „spațiul meu de masă" fusese încălcat de călătorul de pe scaunul din fața mea care, în timp ce eu mâncam, își aplecase prea mult spătarul spre mine. Tocmai eram pe punctul de a folosi acest lucru ca pe un exemplu perfect pentru lipsa noastră de atenție la problemele pe care le cauzăm, când am zăbovit o clipă să verific poziția propriului meu scaun, pe care îl lăsasem pe spate, de îndată ce terminasem de mâncat. Am aruncat o privire prudentă în spate, unde am văzut un domn mai în vârstă, care abia își mâncase jumătate din porție. Va să zică, în timp ce eu mă pregăteam să-l arăt cu degetul pe cel din fața mea, procedam la fel cu persoana așezată în spatele meu.

Este foarte greu să te pui cu adevărat în pielea altcuiva, să încerci să ți imaginezi cum ar fi să fii acea persoană. Ba, chiar mai mult, să-ți imaginezi că ești cealaltă persoană și că trebuie să ai de-a face cu cineva ca tine! Mintea și inima noastră nu se prea pricep la așa ceva Ne pricepem foarte bine să ne punem în propria noastră situație și să observăm cum este să ai de-a face cu toți ceilalți. Însă pentru ca să renunțăm o vreme la perspectiva personală și să ținem cont de perspecti-

va altuia, avem nevoie de o schimbare profundă de constientă.

„Dacă facem un lucru bun când nu ne vede nimeni, dorim să
ne bucurăm de laude sau recunoaștere și mergem de colo-colo,
spunând lumii ce am făcut.
Dacă nu suntem apreciați, sau suntem denigrați, ne simțim
dezamăgiți și ni se pare că ceea ce am făcut
n-a prea meritat osteneala.
Când facem ceva rău, ne temem că ar putea afla și ceilalți,
așa că ne dăm silința să ascundem acest lucru.
Dacă reușim să ne ascundem greșeala,
avem senzația că am câștigat
ceva ... însă acțiunea noastră rămâne un fapt real
și va fi veșnic o pagină
din viața noastră, servindu-ne ca factor
fie pozitiv, fie negativ în formarea
caracterului ... și devine o forță karmică
ce ne însoțește mereu."
Rev. Shundo Aoyama

Așadar, când îi provocăm cuiva probleme sau neplăceri, nu ajunge doar să constatăm existența problemei și nici să oferim un simplu ‚îmi pare rău' superficial. Dacă ne angajăm cu adevărat în examinarea sinceră și corectă a propriei noastre comportări, trebuie să mergem și mai departe, încercând să înțelegem ce trăiește cealaltă persoană.

Deseori, părinții își fac griji mai mari pentru siguranța copiilor lor, decât își fac copiii pentru siguranța părinților lor. Deci, dacă ești o adolescentă care se întoarce acasă trei ore mai târziu decât ora la care erai așteptată, trebuie să încerci să te gândești câte griji le-ai făcut părinților tăi și să reflectezi la ele, privindu-le din punctul lor de vedere. Pe de altă parte, se poate întâmpla ca un părinte cu o fiică măritată, care are propria ei familie, să aibă comentarii critice despre ginerele lui și modul său de comportare. Aceste comentarii îi pot părea tatălui relativ inofensive, dar este esențial să le cântărească din punctul de vedere al fiicei sale și al soțului ei. Atunci când perspectiva ni se schimbă, chiar și pentru o clipă, este mai probabil să ajungem la o înțelegere reală a celorlalți oameni și a modului în care sunt ei afectați de comportamentul nostru.

Prin intermediul celei de-a treia întrebări, ajungem să ne dăm seama că nu ne putem observa nemijlocit pe noi înșine, după cum nici ochiul nu se poate vedea pe sine Avem nevoie de o oglindă. Iar acea oglindă este experiența celorlalți cu care intrăm în contact. Prin ochii și inima lor, descoperim calea spre conștiența de sine

„Apoi, a venit ziua în care ni s-a cerut să reflectăm asupra minciunilor, hoțiilor și înșelăciunilor pe care le-am comis în trecut.

Când am ajuns la momentul în care trebuia să reflectez asupra adolescenței mele, mi-am dat seama că, pentru prima dată în viața mea, mă confruntam, realmente, cu mine însămi și cu mulțimea de abateri pe care le comisesem în viață.

Mi-am dat seama că, timp de patruzeci de ani, participasem la slujba religioasă din zilele de sărbătoare evreiești, iar de Yom Kippur, adică Ziua Ispășirii, când ar fi trebuit să-mi mărturisesc păcatele, împreună cu restul comunității, mi s-a părut mereu că vorbele din cartea de rugăciuni se refereau la faptele rele ale altora.

Eu, să fiu eu arogantă, habotnică, cinică?!

Eu - mincinoasă, egoistă, lacomă, invidioasă?! Cu siguranță că alții erau încăpățânați, posesivi, ranchiunoși, egoiști.

Ei nu rezistaseră ispitelor, ei fuseseră plini de poftă și de răutate.

Și, în acea clipă, m-am văzut pe mine însămi așa cum fusesem, cu tot ce făcusem, cu toți cei pe care îi jignisem și pe care nu-i respectasem, cu un șir întreg de fărădelegi. Cu toți anii de furturi, minciuni și înșelăciuni.

Așa că, am cerut să nu mi se aducă mâncare, pentru ca, în tradiția religiei mele, să postesc, să mă purific, să încep să mă curăț.

Până în acea zi, viața mea fusese o ‚Mare Iluzie' și venise vremea să privesc în ungherele memoriei mele și să recunosc fărădelegile din viața mea."

Barbara Sarah

Minciuna și hoția

Introspecția Naikan implică examinarea relațiilor noastre cu ceilalți. Una dintre laturile acestei relații este modul în care am cauzat necazuri și greutăți. O altă latură a reflecției Naikan necesită examinarea modului în care i-am mințit pe ceilalți și am furat de la ei. Putem examina acest tip de comportare pe durata unei singure zile, sau an cu an, până ce parcurgem întreaga noastră viață. Dar de ce s-o facem? Oare asta nu ne-ar face să ne simțim prost? Sigur, se prea poate ca, atunci când am mințit sau am furat, să nu fim mulțumiți de comportarea noastră. S-ar putea să avem remușcări, să ne fie rușine, ori să ne simțim vinovați - și, când se întâmplă așa, nu este oare o reacție sănătoasă la un asemenea comportament? Se poate să nu ne placă nici vinovăția, nici remușcările, însă ele ne reamintesc că, prin comportarea noastră, îi influențăm pe alții. Alcoolicului în curs de tratament îi este neplăcut să-și amintească câtă suferință le-a cauzat băutura, rudelor și prietenilor săi. Dar este foarte periculos să uite o astfel de experiență.

Majoritatea oamenilor care participă la întrunirile de reflecție Naikan, de la centrul nostru din Vermont, relatează că reflecțiile asupra minciunilor și hoțiilor de care s-au făcut vinovați în existență au fost cel mai reprezentativ sau profund aspect al experienței lor de viață. Ne traversăm propria istorie, în căutarea greșelilor noastre și a răului pe care l-am provocat altora. Desigur, am putea evita o astfel de călătorie. Dar încăpățânarea noastră de a nu vedea realitatea vieții noastre nu schimbă realitatea faptelor comise.

Centrul Naikan Senkobo din Japonia furnizează următoarele instrucțiuni, elaborate inițial de Reverendul Shue Usami, pentru reflecția asupra modului în care am mințit sau am furat. Eu le-am adaptat puțin, pentru a putea fi folosite de occidentali.

Minciuna

1. Le-am spus altora ceva ce nu era complet adevărat?
2. N-am reușit să ne respectăm promisiunile, angajamentele, întâlnirile, jurămintele?
3. Am acționat într-un mod care să-i facă pe ceilalți să-și piardă încrederea în noi?

4. I-am indus în eroare sau i-am amăgit pe alții? Știind că ceilalți au anumite convingeri care nu sunt adevărate, i-am lăsat oare să creadă mai departe în ideile lor false, în loc să le spunem adevărul?

5. Am vândut, am făcut comerț sau troc cu vreun lucru despre care știam că are defecte sau lipsuri și nu le-am transmis această informație și celorlalți?

6. Am acționat în vreun mod în urma căruia să ne pierdem creditul sau încrederea financiară din partea celorlalți?

Hoția

1. Ne-am uitat la ceva, sau am văzut vreun lucru care nu era destinat privirii noastre?

2. Am tras cu urechea, sau am surprins ceva ce n-ar fi trebuit să auzim?

3. Am luat lucruri sau obiecte care nu ne aparțineau? În ce mod am furat de la părinții noștri, sau de la alți membri ai familiei? Ce am furat de la cei care ne-au sprijinit?

4. În afară de obiecte și lucruri, ce am mai luat ce nu ne aparținea?

5. Am furat timpul altora?

„Trebuie să aprind o candelă pentru rușinea mea?"
JESSICA, din NEGUȚĂTORUL DIN VENEȚIA

Recurs în numele vinovăției

Poate că vinovăția nu a avut parte de o judecată cinstită. Poate că, după toți acești ani, vom descoperi că am judecat greșit vinovăția, ca în cazul unui criminal condamnat, care este absolvit de crimă, atunci când apar dovezi noi care îi demonstrează nevinovăția. Iar dacă eliberarea lui din întemnițarea nedreaptă ne face să ne simțim vinovați pentru suferința pe care am provocat-o, ce dovadă mai bună poate exista pentru a infirma condamnarea inițială?

Vina, vinovăția nu poate fi apărată împotriva acuzației că nu este ceva plăcut. Dacă proba înseamnă să „te simți bine", atunci nu este nevoie de recurs. Dar și un amestec de medicamente bine dozate ne poate face să ne simțim bine mai tot timpul, prea mulți dintre noi ar

pleda pentru o astfel de abordare a vieții. Pentru cei care văd în viață un scop aflat dincolo de a te simți bine, credem că ar fi înțelept să reconsiderăm problema vinovăției.

Vinovăția are importanță pentru că ea va fi rezultatul probabil, obținut în urma oricărui efort de a ne examina viața. Dacă reflectăm asupra felului în care am trăit, s-ar putea să descoperim situații în care le-am făcut rău celorlalți, sau i-am făcut să sufere. O astfel de conștiență ne-ar putea stimula sentimentele și gândurile pe care le asociem, de obicei, cu „vinovăția". Ce am putea, însă, descoperi, dacă am privi dincolo de aceste sentimente?

Dacă ni se pare că ne-am comportat greșit, imoral sau necinstit, atunci vinovăția este doar un mesager care ne face atenți la unele lucruri noi. Încercarea de a ne trata de vină, seamănă cu internarea mesagerului care ne anunță că ni s-a îmbolnăvit vecinul. Nu vinovăția este problema noastră. Faptele sau modul nostru de viață sunt problema. Trebuie să tratăm direct pacientul. Cerând sau primind de la prieteni sau psihiatru asigurarea că „nu trebuie să ne simțim vinovați", nu facem decât să ne negăm propria experiență. De fapt, acest gen de consolare ne-ar putea face rău, deplasându-ne atenția de la problemă (cum trăim), la simptome (cum ne simțim).

Vinovăția mai poate apărea și dintr-o datorie pe care o recunoaștem. Dacă verificăm bilanțul dintre ce am primit și ce am oferit într-o relație, ne vom simți, eventual, vinovați, dacă ne dăm seama că avem datorii. Când împrumut bani de la tine și îți înapoiez doar jumătate din suma inițială, voi realiza, dacă reflectez, că îți mai sunt dator cu jumătatea rămasă. Dacă nu returnez suma, este perfect firesc să mă simt vinovat. Sentimentul de vinovăție poate apărea și dacă nici măcar n-am încercat să plătesc, ori atunci când constat că-mi este practic imposibil să-mi achit datoria, chiar dacă am intenția s-o fac. Într-un asemenea caz, ajung să mă simt vinovat pentru că recunosc că am primit de la tine mai mult decât ți-am dat în schimb. Se poate naște, însă, și sentimentul de recunoștință. Nimeni nu încearcă să ne vindece de recunoștință. Poate că asta se întâmplă deoarece recunoștința este un sentiment plăcut. Dar vinovăția și recunoștința pot avea în comun mai multe decât ne dăm noi seama.

Hai să examinăm și raportul dintre vinovăție și compasiune. Să presupunem că prietenul tău îți împrumută mașina, deoarece mașina ta este la reparat. Seara îi duci mașina înapoi și observi pe portieră o zgâri-

etură, care înainte nu era acolo. Te simți teribil de vinovat de acea zgârietură. Nu cumva vinovăția ta are aceeași sursă ca și grija pentru prietenul tău? Te-ai mai simți vinovat, dacă nu ți-ar păsa de prietenul tău? Psihiatrul japonez Shoma Morita vorbește adesea despre frica de moarte și dorința de a trăi, ca despre „cele două fețe ale aceleiași monede". Astfel, compasiunea poate fi reversul monedei vinovăției. Dacă reușim să înțelegem relația dintre vinovăție și compasiune, putem învăța că a te simți vinovat este ceva perfect normal. Nu avem nevoie să ne reparăm vinovăția. Decât să vorbim despre vinovăție, sau să încercăm s-o rezolvăm, mai bine am repara zgârietura.

Să presupunem, însă, că în momentul incidentului ne-am mințit prietenul, iar acum este prea târziu să reparăm zgârietura. și totuși ne simțim vinovați. Ce putem face? Poate că acum i-am putea spune prietenului nostru adevărul. Eventual există posibilitatea unei alte forme de despăgubire. Dar nici măcar despăgubirea nu schimbă trecutul; ea nu face decât să creeze un nou prezent. Eforturile noastre îndârjite de a trăi o viață mai bună vor fi mereu limitate. C. S. Lewis ridică această problemă atunci când spune:

Legea morală poate exista pentru a fi depășită: această depășire nu este, însă, posibilă pentru cei care nu au acceptat mai întâi puterea legii asupra lor, iar apoi au încercat din răsputeri să-i îndeplinească imperativele și au făcut față cinstit și direct faptului că n-au reușit.

Prin urmare, ce este absența vinovăției - semnul unui mod de viață iluminat, ori doar simptomul autoamăgirii?

Adevărata problemă nu este vinovăția. Dacă, până la urmă, sentimentul de vinovăție ne abate de la realitate, trebuie oare să condamnăm vinovăția - ori, mai degrabă, pe noi înșine? Aș vrea să înaintez o cerere de apel în numele vinovăției. Hai să vedem ce scrie, efectiv, în procesul-verbal. Hai să acceptăm o ședință de audiere, în care să examinăm cât de nevinovată este vinovăția.Eu votez pentru achitare, pentru libertate.

Să lăsăm vinovăția să vină și să plece după cum dorește.

Haideți să găsim adevăratul făptaș și să-l aducem la judecată. Ca pedeapsă pentru crimele sale, el va fi condamnat la o viață de iertare - care îi va da o adevărată lecție.

Scuzele

Recent s-a căsătorit o tânără care, timp de câțiva ani, a fost iubita mea; fata a fost atât de drăguță, încât m-a invitat la nuntă. A fost o ceremonie minunată, după care mirii au primit felicitările tradiționale. I-am salutat pe părinții miresei, i-am felicitat și le-am înmânat un plic. Acesta nu conținea darul, ci o scrisoare de scuze. Le ceream iertare pentru greutățile pe care le provocasem în perioada în care fusesem prietenul fiicei lor. Era un bilet pe care aș fi putut și ar fi trebuit să-l scriu pe când mai eram încă iubitul fiicei lor. Ceea ce, însă, n-am făcut. Îmi concentrasem atenția permanent pe problemele pe care mi le cauzau ei mie.

Când m-am așezat să scriu biletul, am reflectat exclusiv asupra neplăcerilor și greutăților pe care le făcusem eu lor. Le dădusem motive de îngrijorare, când o încurajasem pe prietena mea să insiste să dormim în aceeași cameră, în timpul vizitei pe care le-o făcusem în vacanță, părinților ei. Le stricasem atmosfera armonioasă de la cinele din timpul vacanței, abordând subiecte de discuție controversate, legate de politică, religie și regimul vegetarian. Față de alte persoane, criticasem stilul lor de viață, pentru că eu nu eram de acord cu multe dintre valorile în care credeau ei. Cred că a fost prima dată când am simțit remușcări pentru felul în care mă purtasem în acei ani. și, tot pentru prima dată, am reflectat la relația mea cu ei, judecându-mi propriile gesturi, nu pe ale lor. Când am eliminat binele și răul din analiză, s-a născut un spațiu în care am putut vedea mai limpede ce probleme le provocasem.

De ce ne este atât de greu să-i prezentăm unui alt om scuzele noastre sincere? De ce pare mintea noastră să opună atâta rezistență? Ce ușor ne este să condamnăm și să judecăm comportarea celorlalți. Chiar dacă nu dăm glas acestor judecăți, le putem urmări cum prind formă în mintea noastră, atunci când catalogăm drept „greșite", „rele" sau „proștești" acțiunile altor oameni. În schimb, părem mult mai puțin dispuși să ne examinăm pe noi înșine.

Poate că trăim bine, avem mereu dreptate și nu le povocăm prea multe neplăceri celorlalți. Aceasta ar fi o posibilitate. Sau poate că suntem doar mai pricepuți și mai dispuși să-i judecăm pe alții și mai puțin pricepuți când e vorba să ne examinăm propria viață. Dacă nu ne dezvoltăm capacitatea de a reflecta la propriile noastre acțiuni și de a le evalua, cum am putea fi noi capabili să oferim o scuză sinceră?

Ne putem lăsa foarte ușor distrași de contradicția dintre bine și rău. Se întâmplă ceva, iar noi tragem concluzia că am fost nedreptățiți și că ni se „cuvin" scuze. Dacă nu primim o asemenea răsplată, ne umplem de mânie, resentimente și suferință. Sigur că și alții văd lucrurile la fel. Drept urmare, relațiile noastre sunt întrepătrunse, într-o anume măsură, cu ostilitate și resentimente reciproce.

Dreptatea și nedreptatea ne oferă, în cel mai fericit caz, o perspectivă cețoasă. Când încerc să examinez, cu toată sinceritatea, o situație anume, mi-e deseori greu să deosebesc între ce este rău și ce este bine. Dacă binele și răul ar putea fi distinse atât de ușor, atunci oamenii nu ar fi atât de des în dezacord, când judecă una și aceeași situație. Naikan schimbă această perspectivă confuză cu una clară, o perspectivă îndreptată doar spre noi înșine: ce fel de neplăceri, nedreptăți, greutăți sau suferințe le-am provocat celorlalți, chiar și în situațiile în care nu este limpede dacă avem, sau nu, dreptate. În general, am constatat că pot descoperi în ce mod i-am cauzat probleme unei alte persoane.

Într-o duminică după-amiază, o prietenă de-a mea era așteptată acasă la mama ei la cină. Amica mea a întârziat patruzeci și cinci de minute. Când a sosit, mama ei era foarte necăjită și i-a spus că își făcuse griji că se întâmplase ceva grav, eventual un accident de mașină.

Prietenei mele i s-a părut nerezonabilă reacția mamei. „Iraționalitatea" reacției unei persoane este portița de care ne folosim adesea în apărarea acțiunilor noastre și pentru diminuarea importanței reacției unei alte persoane. Cum putem afla cu adevărat dacă reacția unei persoane este rezonabilă? Ceea ce știm este că prietena mea a întârziat și că mama ei a fost foarte neliniștită și supărată. Când a renunțat să mai ceară o reacție „rezonabilă", prietena mea a fost în stare să vadă lucrurile din perspectiva mamei sale. Pe când purtarea ei defensivă o depărtase de mama ei, prin scuze a restabilit apropierea dintre ele. Mai important încă, ea reușit să-și recunoască realitatea vieții în această situație particulară. Poate că întârzierea ei a fost inevitabilă. Poate că nu i-a fost posibil nici măcar să dea un telefon, ca să anunțe că întârzie.

Să-ți ceri scuze nu înseamnă totdeauna că ne vom schimba comportarea. Aceasta este o altă alegere pe care trebuie să o facem. Dar când vedem realitatea modului în care le provocăm rău altora, putem face alegerea pe baza unei imagini mai exacte a realității.

Este posibil ca uneori să oferim scuze care par oarecum nesin

cere. Când eram mic, mama îmi spunea să-mi cer iertare. Eu o făceam, dar cuvintele nu aveau conținut; nu eram cu adevărat conștient de efectul acțiunilor mele asupra altora.

Scuzele mele rămân lipsite de conștiență, atunci când nu reușesc să reflectez cu adevărat asupra modului în care le-am provocat neplăceri și greutăți celorlalți. Câteodată, ne mulțumim să oferim astfel de scuze, doar pentru a scăpa de introspecția onestă. Alteori, asemenea scuze „superficiale", spuse rapid, nu sunt decât o tactică prin care încercăm să evităm un conflict și să păstrăm o falsă senzație de armonie. Nu cumva sinceritatea scuzelor noastre nu depinde de faptul că ne pare rău, ci că am reflectat, cu adevărat, asupra propriei noastre persoane?

Dacă reflectăm cu sinceritate asupra propriului nostru comportament - adică încercăm să vedem ce contribuție am avut la vreo neînțelegere sau problemă și ne punem în pielea celuilalt - ne apropiem de reconcilierea sinceră cu persoana pe care am supărat-o. Adesea, scuzele noastre sunt reacția firească la înțelegerea felului în care cuvintele și faptele noastre i-au deranjat și i-au făcut pe alții să sufere. Uneori, se pot ivi în mod firesc sentimente de remușcare, regret și tristețe. Dacă însă nu apar, nu le putem crea doar prin puterea voinței și nici nu le putem cere de la alții. Remușcările le simți mai mult prin har, decât prin efort.

Câteodată, scuzele nu sunt suficiente. Câteodată, putem și trebuie să oferim ceva mai mult decât cuvinte. Cu timpul, vom descoperi că putem face ceva pentru a corecta o situație, că putem repara neplăcerile pe care le-am cauzat. Dacă am greșit, mă consider norocos când am ocazia să repar răul făcut. Reparațiile, acolo unde sunt posibile, nu sunt doar în avantajul părții lezate, ci și al „infractorului".

Alteori, scuzele sau despăgubirile pot duce doar la suferințe suplimentare. Deci, chiar și când ne scuzăm, trebuie să ne gândim la neplăcerile pe care le pot cauza scuzele noastre, ceea ce a fost, probabil, valabil și pentru scuzele mele de la nuntă. Uneori, pentru a nu redeschide răni vechi și a ne încărca „factura" karmică, singurul lucru pe care ar trebui să-l facem este introspecția.

Atunci când eu sunt cel care primește scuze de la cineva, este important să înțeleg efortul, deranjul și harul care au însoțit introspecția acelei persoane. Dacă există cineva care reflectează, fie chiar și pentru o clipă, la modul în care mi-a creat neplăceri, înseamnă că există un om care încearcă să ajungă la mine cu cea mai profundă înțelegere de care

este capabil. În loc să-l iert eu pe el, ar fi mai bine să reflectez la propriul meu comportament și să-i cer eu iertare acelui om.

„Avem nevoie de multă iubire pentru a ierta, însă avem nevoie de și mai multă smerenie pentru a cere iertare."
Maica Tereza

Dincolo de iertare

Nimeni nu poate urma două drumuri în același timp, mai ales atunci când ele merg în direcții diferite. Dacă reflectăm la trecutul nostru, cei mai mulți dintre noi vor găsi exemple de situații în care alții ne-au făcut să suferim, sau ne-au nedreptățit. S-ar putea să fim absorbiți de aceste amintiri și gânduri. Ba chiar, pornind de la ipoteza că este un proces terapeutic, unii ne-ar putea îndruma să ne concentrăm asupra acestor evenimente. Ni se spune că scopul nostru final este să-i iertăm pe cei care ne-au provocat suferință și greutăți - părinții, foștii noștri parteneri de afaceri, fosta soție sau fostul soț, vechii prieteni sau unii criminali. Când suntem în stare să iertăm, poate ne vom elibera de mânie și resentimente. Poate ne vom găsi pacea interioară și liniștea spirituală. Poate că, în cele din urmă, demonii trecutului vor fi alungați pentru totdeauna. A merge pe această cale poate necesita foarte mult timp și multă energie. Uneori este nevoie de ani de consiliere, care costă o grămadă de bani. Dar este această cale cu adevărat „terapeutică" și îi prieste, oare, inimii noastre?

Atunci când, acum o sută de ani, Freud a elaborat bazele psihologiei occidentale moderne, el s-a abătut de la o altă cale: religia și spiritualitatea. Această îndepărtare nu a fost neapărat în totalitate greșită, dar el a abandonat câteva elemente esențiale pentru bunăstarea minții și a spiritului uman. Unul dintre acele elemente este introspecția, înclinația ființei umane spre examinarea sinceră și cinstită a comportării și a relațiilor sale. Însă iertarea ne cere să examinăm și să judecăm comportamentul celorlalți. În japoneză, această examinare critică a comportamentului altora este desemnată, uneori, prin noțiunea de *gaikan*.

Gaikan implică focalizarea atenției pe defectele, greșelile și abuzurile celorlalți. Noi îi observăm pe ceilalți. Îi judecăm. Ne îndreptăm atenția asupra propriilor noastre neliniști, dureri și neplăceri. Iar apoi,

deseori cu o anume superioritate morală, îi iertăm. Introspecția Naikan, însă, servește pentru a ne îndruma înapoi spre propriul nostru comportament și spre modul în care îi tratăm pe ceilalți - iar acest sfat se poate regăsi în vechea scriere budistă, *Dhammapada*:

Nu privi la greșelile celorlalți,
la ceea ce au făcut sau la ce nu au făcut;
privește mai curând la ce
ai făcut, sau nu ai făcut, tu însuți.

(versul 50)

Cred că energia pe care o dedicăm încercărilor de a-i ierta pe alții (sau chiar pe noi înșine) este direcționată greșit. Cu cât ne concentrăm mai mult pe „păcatele" altora, cu atât mai mult ne alimentăm resentimentele și furia.

Dar, dintr-o mulțime de motive, adevărata cale a introspecției și autoanalizei poate fi o călătorie plină de sens. În primul rând, evaluarea propriei noastre comportări este mai folositoare dacă scopul nostru este învățarea și autoperfecționarea.

În al doilea rând, conștientizarea greșelilor și a egoismului nostru ne aduce o doză sănătoasă de smerenie - o calitate de preț, atât pe plan spiritual, cât și în relațiile umane.

În al treilea rând, examinarea comportării noastre față de ceilalți, în lumina sprijinului pe care l-am primit de la ei, deschide ușa spre experiența spirituală sau religioasă, asigurând baza pentru recunoștință și pentru credința într-o putere mai presus de noi. În sfârșit, eu cred în capacitatea profundă de deschidere și sinceritate, care să ne ajute să recunoaștem cine suntem și ce am făcut.

Vindecarea noastră vine mai mult din acceptarea realității lucrurilor pe care le-am făcut pentru a-i răni pe ceilalți - mințindu-ne părinții, înșelându-i pe foștii noștri parteneri de afaceri, dezamăgindu-i pe foștii parteneri sentimentali - decât din condamnarea celorlalți, pentru ce ne-au făcut ei nouă.

În cele din urmă, s-ar putea să descoperim că noi nu suntem îndreptățiți să acordăm iertare - și că am primit iertarea, încă înainte să fi avut măcar prezența de spirit să o cerem.

Aroganța înseamnă prostie. Mândria este nerealistă.
Descoperirea smereniei este durere.
Smerenia însăși este libertate.
Mândria în smerenie este ademenitoare și periculoasă
Prețuirea de sine e o iluzie, atunci când este prețuire
față de tine însuți.
Prețuierea față sie Sine este Înțelepciune.
Vinovăția este firească și compasiunea este firească.
Două capete ale aceleiași baghete.
Recunoștința este răspunsul firesc la a deschide ochii.
Momentele de vedere sunt ele însele daruri.
Să te agăți de irealitate este ceva care te solicită foarte
mult și te istovește.
Realit atea este exact așa cum e.
Fă-ți o imagine realistă.
Topește-te în misterul de a fi banal, obișnuit.
Este o cădere lungă, dar solul e moale și ferm.

Jocul de-a iertarea

Există undeva, departe, o țară în care oamenii joacă un joc asemănător cu fotbalul nostru american. După cum știți, fotbalul poate fi un joc foarte dur, iar jucătorii sunt fecvent trântiți la pământ și umpluți de vânătăi. O parte a jocului „De a iertarea" constă în aceea că, atunci când un jucător este rănit sau lovit, sau este victima unei acțiuni violente, respectivul jucător trebuie să-i acorde iertare celui care a săvârșit acea acțiune. Aceasta este partea principală a jocului, care, în acea țară îndepărtată, este considerată ca o practică spirituală.

De fapt, de-a lungul anilor, tot mai puțin din antrenamentul jucătorilor se concentrează pe îndemânarea la joc și se alocă mai mult efort pregătirii spirituale pentru iertare Antrenamentul poate fi foarte intens, jucătorii rememorând toate felurile în care au fost răniți în viața personală și încercând să-si retrăiască durerea din trecut. Ei urmăresc casete video cu înregistrarea meciurilor în care au fost loviți și practică recitarea formulelor de iertare pentru jucătorii care i-au rănit. Câștigă

puncte echipa ai cărei jucători dau cel mai mult dovadă de spirit de iertare. La sfârsitul fiecărui joc se acordă premii pentru „Cel mai iertător jucător".

Pentru că astfel de jucători de o spiritualitate superioară atrag mari mulțimi de oameni, salariile lor sunt deseori foarte mari. Mulți dintre ei se bucură de laude și aplauze îndelungi pentru „realizările lor într-ale iertării", scriu cărți si susțin produse spirituale. Anul trecut, însă, într-una dintre cele mai populare echipe a existat un jucător nou, începător. Antrenorii își puseseră mari speranțe în el. Dar când a început sezonul, de fiecare dată când el se ciocnea de vreun jucător sau îl lovea, se scuza cu cuvintele „îmi pare rău", sau „scuză-mă", sau „te rog, iartă-mă". Arbitrii l-au penalizat; antrenorii erau distruși Fanii au început să-l huiduie. Oficialitățile ligii s-au întâlnit și au hotărât că era o catastrofă pentru joc. Trebuia făcut ceva. Tânărul a fost chemat în biroul președintelui și concediat. El s-a scuzat pentru că provocase o astfel de dispută.

A fost iertat.

Chiar și cele mai bune intenții

Într una dintre taberele noastre de studiu, Jane a început să facă cafea în timpul pauzei de dimineață, pentru tot grupul nostru. Ea a descoperit că cineva pusese deja hârtia de filtru și cantitatea potrivită de cafea. A umplut vasul de sticlă cu apă și l-a golit în cafetieră, însă, spre marea ei surprindere, cafetiera fusese deja umplută cu apă, așa că apa și cafeaua au început să se reverse peste tot. Rezultatul a fost o mizerie teribilă.

Jane încercase să facă ceva util pentru ceilalți dar, în schimb, provocase toată aceasta harababură. Ce ar fi însă de spus despre persoana care pregătise cafetiera, înainte să vină Jane? Acea persoană încercase și ea să se facă utilă, pregătind totul dinainte, ca să-i mai scutească pe ceilalți de bătaie de cap. Dar, din moment ce Jane nu avea cum să vadă că în cafetieră era deja apă, rezultatul final a fost murdărie și risipă de apă. Se pare, deci, că ambele persoane, deși poate bine intenționate, și-au cauzat neplăceri reciproc, dar și restului grupului.

Și eu am deseori intentia bună să-i fac cuiva un serviciu, sau să-l ajut, și până la urmă ajung să produc doar necazuri. Mă întristează când mă gândesc la toate neplăcerile pe care le-am cauzat altora, chiar dacă am avut intentia de a fi de folos. Odată m-am apucat să-i spăl hainele

soției mele, doar ca să-mi dau seama mai târziu că bluza ei favorită in trase la apă. De câteva ori am sunat-o pe mama, încercând să fiu cald si iubitor, dar am sfârșit prin a mă certa cu ea. Oricâtă osteneală mi as da, de foarte multe ori provoc necazuri, tocmai când vreau să fiu de folos.

Se întâmplă uneori ca reflectia asupra firii mele care provoacă necazuri să-mi aducă sentimente de frustrare sau deznădejde. Poate fi dureros să ai o dorință atât de mare de a fi înțelept, amabil si tandru si să fii obligat, așa ca mine, să te lupți cu realitatea propriului egoism și cu propriile prostii. Totusi, chiar dacă dau gres în încercările mele de a face bine, viața mă sprijină și are grijă de mine - nu pentru că aș fi câștigat sau aș merita acest lucru, ci o face în ciuda greselilor si a egoismului meu.

Atunci când vedem evidența neplăcerilor pe care le-am provocat, odată cu sprijinul pe care l am primit, este posibil ca încercările noastre de a-i păcăli atât pe ceilalți, cât si pe noi însine, să se risipească, lăsându ne să trăim o viață mai firească și mai realistă.

A trăi în mod firesc, înseamnă doar să fii o ființă umană.

Există un poet Zen, pe nume Ryokan, care a scris o poezie despre o frunză de arțar:

Frunză de arțar
arătându-și fața
arătându-și spatele
căzând.

Este o poezie simplă, dar frumoasă care contine o minunată lectie despre viață. Atunci când frunza de arțar cade - ea cade, pur si simplu. Nu încearcă să-și ascundă una dintre fețe de restul lumii. Nu încearcă să „arate bine" în ochii celorlalți. Văzând frunza de arțar, Ryokan a devenit constient de eforturile sale permanente de a-i arăta doar partea lui cea mai bună. El s a înclinat în fața frunzei de arțar, în semn de admirație pentru caracterul ei firesc și deschis.

Când încerc să trăiesc la fel ca o frunză de arțar, simplul meu efort în acest sens mă plasează la ani lumină distantă de o astfel de viață. Până și gândul la o asemenea viață este plin de dorințele mele egocentrice de a arăta bine în ochii celorlalți.

Să încerci să fii o frunză de arțar, sau să fii mândru de pro-

pria·ti smerenie ce prostie! Acum, când scriu aceste rânduri, nu mă pot abține să nu râd de aceste fatete ale propriei mele firi. Astfel de lucruri mă fac să plâng acum si să râd în clipa următoare. Uneori plâng si râd, fără să vreau

Câteva dintre colegele lui Jane îi sar în ajutor si curată apa de pe jos Se pregătește un nou rând de cafea. Nu durează mult și iat o pe Jane, asezată confortabil pe scaun, cu o ceașcă de cafea fierbinte în mână, preparată exact așa cum îi place ei.

Încercând să ajute, ea este ajutată. Încercând să ajute, este ajutată de altii.

Viața nu te oboseste, punându-te la încercări prea mari.

Doar incercările noastre ne obosesc.

Mistere și mituri ale separării

O viață întreagă ne-am investit atenția și energia pentru a ne păstra ca ființe separate și independente. Ridicăm garduri, ne zăvorâm ușile și ne ocupăm de nevoile și scopurile noastre, cu o anumită încredere în granițele dintre noi și non-noi. Dar, atunci când reflectăm asupra propriei noastre ființe, natura acestor granițe începe să fie pusă la îndoială. Începem să vedem că trupul nostru, lucrurile noastre, ba chiar și ideile și cuvintele noastre, sunt niște aranjamente muzicale ale căror note vin din altă parte.

Este puțin șocant ca identitatea noastră fundamentală să fie contestată. Acest lucru are implicații ce depășesc cu mult numele înscris pe cartea noastră de vizită. Ce se întâmplă, atunci când descoperim că nu putem „învinge" într-o controversă cu unul dintre membrii familiei? Ce răspunderi apar când, în loc să fim simpli proprietari ai „lucrurilor" noastre, noi ne pomenim obligați să avem grijă de ele? Cum rezolvăm confuzia care însoțește conștiența că rolul victimei și cel al criminalului nu sunt atât de clar delimitate pe cât credeam? Cu ce este înlocuită mândria pentru realizările noastre, atunci când devenim conștienți de mulțimea de oameni și lucruri care au făcut posibile aceste realizări?

Noi ne-am creat o anumită obișnuință legată de iluzia separării. Se poate să-mi facă placere să-mi imaginez că viața mea, deciziile mele și corpul meu îmi aparțin. Așa mă apăr, când ceilalți îmi spun ce ar trebui să fac. Așa mă apăr împotriva obligației de a accepta vreo răspundere pentru problemele societății sau ale planetei noastre.

Dar, în această iluzie a separării, nu există o siguranța adevărată. Nici pace. Și nici adevăr.

Dacă suntem dispuși să ne investigăm legăturile, iese la iveală o experiență de viață complet nouă. Ne simțim sprijiniți și îngrijiți. Ne simțim înrudiți cu oameni pe care nu i-am întâlnit niciodată. Familia noastră lărgită se întinde peste tot.

Această cale a legăturilor ne poate conduce până la credință. Ne poate conduce la un pas de adevărata noastră menire în viață. Ne poate

inspira, ne poate încânta și elibera de povara imporanței de sine. Însă, mai întâi, trebuie să renunțăm la ceea ce credem noi că suntem.

Cine sunt eu?

Astăzi le-ai mulțumit mitocondriilor tale?* Când ne continuăm cercetările despre cine suntem, cine este acel „eu" care conduce această investigație? Descoperirile din ultimul sfert de secol au lămurit structura noastră biologică și au pus la îndoială presupunerea noastră că am fi o identitate separată de restul lumii.

În interiorul celulelor noastre există entități mici, numite mitocondrii. Mitocondriile sunt ca niște mici centrale energetice, concepute să transforme oxigenul și substanțele nutritive în energie folositoare pentru corpul despre care tot timpul am crezut că-mi aparține „mie". Aceste creaturi înoată în citoplasma celulelor din corpul nostru. O singură celulă poate conține de la câteva zeci, până la câteva sute de mitocondrii. Funcționând ca o centrală energetică biologică, ele produc combustibilul pentru toate activitățile celulelor corpului. Fără mitocondrii, nu ne-am putea mișca degetele de la picioare, n-am putea clipi, nici măcar gândi.

După cum explică și David Clayton, specialist în biologie moleculară: „Alternativa la funcționarea mitocondriilor se numește moarte."

Deosebit de interesant este faptul că aceste entități minuscule nici măcar nu sunt cu adevărat „ale noastre". Ele își păstrează propriul lor ADN, un fel de hartă genetică, care diferă total de ADN-ul „nostru", care este stocat în interiorul nucleului celulei. Mitocondriile se întrețin și se reproduc în maniera lor proprie. Aceste mici entități seamănă mai mult cu germenii care cauzează epidemiile de tifos de tip Rocky Mountain, sau cu bacteriile de pe rădăcinile de fasole, decât cu „noi". Cu toate acestea, ele populează corpul uman în număr foarte mare.

* Mitocondrie, mică structură celulară responsabilă pentru transformarea elementelor nutritive în compusul producător de energie trifosfat de adenozină, care alimentează activitatea celulei. Această funcție, cunoscută ca respirație, este motivul pentru care mitocondriile sunt numite, în mod frecvent, *uzina de forță a celulei*. Mitocondriile se găsesc în celulele eucariotice (celule cu un nucleu conținut în interiorul unei membrane). Numărul de mitocondrii dintr-o celulă depinde de funcția celulei. Celulele care necesită energie mai mare, cum ar fi cele ale mușchilor, au mai multe mitocondrii decât celelalte celule. N. T.

Biologul Lewis Thomas estimează că „Sunt la fel de multe socotite ca greutate uscată, cât reprezintă și restul din propriul meu organism."

Descoperirea mitocondriilor și a caracterului lor neobișnuit aruncă o umbră de îndoială biologică asupra naturii fundamentale a identității noastre separate. Putem admite cu ușurință că existăm într-o stare de interdependență cu lumea „exterioară", având nevoie, pentru supraviețuirea primară, de hrană, apă și aer. Iar acum se pare că existăm în interdependență cu entitățile „din interior", având nevoie de efortul lor chiar și pentru a parcurge cu privirea această pagină.

Prin urmare, ce este de fapt „exterior" și „interior"? Unde se termină „eu" și unde începe „non-eu"? Unde sunt granițele dintre „noi" și „non-noi"? Cu siguranță că nu sunt stratul subțire de piele care învelește acest trup.

Corpul a părut întotdeauna să fie identitatea noastră clar definită. Perimetrul său a fost granița noastră de siguranță națională. Tot ceea ce se află în interiorul acestei linii tridimensionale este teritoriul meu: *Nu încălcați această linie. Nu „mă" atingeți.* Dar cum explicăm lacrimile noastre, atunci când vedem fotografia unui copil înfometat din Africa? Cum explicăm bucuria pe care o simțim la auzul veștii că un copil tocmai a fost salvat din ruinele unui cutremur din India?

Aceste evenimente „din exterior" ne ating uneori „în interior" Atunci când ne gândim la mitocondrii, sau la nașterea unui copil, sau la tratarea cu îngrășăminte naturale, problema identității noastre începe să se estompeze. Poate că granițele noastre trupești nu sunt decât o iluzie. Se pare că suntem niște chiriași care, concomitent, ne subînchiriem spațiul și, din când în când, ne mai răzgândim și îl căutăm pe proprietar.

Nu suntem singurele ființe care beneficiază de eforturile mitocondriilor. Ele există în păsări, delfini, alge marine, în câinele meu și în micuțele veverițe care au inventat tot felul de moduri istețe de a da iama în dispozitivul de hrănit păsările de pe veranda mea. Thomas scrie despre mitocondrii:

Prin ele sunt conectat; peste tot am rude apropiate, care mai înainte erau mai depărtate. Pentru mine, este un tip nou de informație - și regret oarecum că nu pot fi în legătură mai strânsă cu mitocondriile mele ... Nu mă pot împiedica să mă gândesc că, dacă aș ști mai multe

despre ele si despre modul în care ne mențin sincronizarea, aș dispune de un nou mod de a-mi explica muzica.

Trebuie să recunosc că, de-a lungul întregii mele vieți - ori cel puțin până de curând - am considerat mitocondriile ca pe ceva firesc, de la sine înțeles, nu le-am mulțumit, nici nu le-am apreciat, nici nu am făcut dinadins ceva pentru ele. Am continuat, pur și simplu, să-mi trăiesc viața: mâncând, respirând, clipind, vorbind, gândind și zăbovind uneori asupra întrebării: *cine sunt eu.* Între timp, comunitatea mitocondriilor a lucrat zi și noapte să furnizeze energie suficientă ca toate astea să poată fi făcute. Cred că au făcut o treabă bună.

Așa că, acum, privind la ceea ce scriu, le mulțumesc mitocondriilor din nervul meu optic. și, dacă tot o fac, le-aș putea mulțumi si celorlalte mitocondrii pentru munca lor grea de-a lungul acestor ani lungi. Însăși energia pentru a rosti, pentru a scrie, sau pentru a gândi ‚mulțumesc' vine din efortul mitocondriilor. Fără ele, mulțumurile ar fi imposibile. Deci, nici măcar mulțumesc nu pot spune fără ajutor. Dar atunci, cine multumește, de fapt?

Originea tuturor bunurilor

Sunt înconjurat de lucruri - unele dintre ele folositoare, unele încântătoare, altele incerte. Din când în când, îmi place să fac un inventar al acestor lucruri, ca să văd de unde vin. Pe măsură ce le identific sursa, devin mai conștient de reteaua complicată de oameni și materiale care-mi sunt un sprijin material în viață.

Sunt așezat în living, la mine acasă, deși de fapt stau cu chirie și nu sunt proprietarul acestei case, pentru că familia mea locuiește la centrul educațional și de conferințe, al cărui director sunt. Iar unele dintre ‚lucrurile' din această cameră sunt proprietatea centrului. Confortabila canapea verde pe care șed, de exemplu. și soba cu lemne care încălzește camera. și lustra din sufragerie. Eu mă port cu aceste lucruri de parcă ar fi proprietatea mea, cu toate că nu sunt și aparțin altcuiva. Eu doar le folosesc.

În colț este un pian negru. În interiorul acestui pian se găsește un alt pian maro, mai vechi și mai mic. Pianul maro a fost cumpărat de părinții mei ,ca să pot lua lecții de pian când aveam zece ani. După facul-

tate m-am mutat în Virginia, iar părinții m-au lăsat să iau pianul cu mine. Peste alți câtiva ani, am hotărât să cumpăr un pian nou, așa că am vândut micul pian maro și am folosit banii ca acont pentru un nou pian, minunat. La acea vreme, nici nu mi-a trecut prin cap să le înapoiez banii părinților mei. Nici nu cred că le-am spus că vând pianul lor, pe care îl înhățasem, în aparență, pe motiv că aveam nevoie să umplu spațiul din casa mea. Periodic, când mă așez să cânt, pianul mi-l reamintește pe strămoșul lui, fără de care nu s-ar fi aflat aici, acum.

Pe pian se află un coiot, adică o frumoasă figurină sculptată în lemn, pe care ne-a dăruit-o Kris, care a făcut, cu mulți ani în urmă, cursuri Naikan la centru. Coiotul pare că urlă, încercând - din consideratie pentru alții, care ar putea fi în cameră - să acopere sunetul pianului la care cânt. Figurina este sculptată dintr-un lemn foarte frumos, poate cireș, provenind bineînțeles de la un copac. Iar pe traseul său, până să ajungă pe capacul pianului meu, o mică armată de oameni l-au tăiat cu fierăstrăul, l-au transportat, cioplit, vopsit și expus, folosind scule, mașini și alte obiecte create de o armată mai mare de oameni.

În sufragerie există o masă de stejar, despre a cărei istorie nu știu prea multe, pentru că singurul motiv pentru care pot emite pretentii asupra sa, este că m-am căsătorit cu proprietara ei. Este o masă rotundă, foarte frumoasă, care are și câteva scaune care se cam clatină, și m-a servit (iar eu i-am servit pe alții la ea) mai mult de zece ani.

Pe podea, lângă pian, este un maldăr de pernuțe pentru meditație (*zafu*), dintre care două au fost făcute de doamna Tsuji, soția unui preot budist care mi-a fost profesor mulți ani. Broderia de pe pernuțe a fost destul de rezistentă ca să-mi suporte greutatea, timp de aproape douăzeci de ani. Pe perete, lângă pernuțe, atârnă un aranjament din flori mici, uscate, presat elegant sub geam și cu ramă de stejar, pe care l-am primit de la Sue, prietena noastră veche și fosta președintă a consiliului nostru de conducere. Printre originile acestui ornament de perete se nu-mără chiar rădăcinile acestor flori, soarele și ploaia care le-a ajutat să crească. Nu cunosc persoana care a confecționat această lucrare artistică într-adevăr minunată, însă munca sa mi-a încântat privirile de foarte multe ori.

Din sufragerie pot vedea un vas cu fund de aramă, așezat pe plita din bucătărie - un cadou, cam de acum zece ani, de la Julie. N-aș putea nici măcar începe să număr de câte ori soția mea și cu mine am

făcut supă în această oală. și nu știu nimic despre metoda de extragere a cuprului, dar presupun că este nevoie de un număr mai mare de oameni și mașini care să-l transforme din minereul îngropat în pământ, într-un fund de oală.

„Nu suntem noi înșine stăpânii propriei noastre
capacități și cunoașteri.
Aceasta, la fel ca și talentul și sănătatea noastră,
sunt un împrumut oferit ca să ne folosim de el.
Trebuie să trăim ca niște oameni care știu
că astfel de posesiuni vremelnice nu ne aparțin cu adevărat
și că trebuie să dăm socoteală
pentru felul în care le administrăm."
Albert Schweitzer

Eu mă folosesc de lucruri, iar ele mă slujesc în aproape toate zilele vieții mele. Unele îmi oferă utilitate, altele îmi dăruiesc frumusețe. Îmi place să fiu conștient de generația de la care le-am preluat, dar și mai mult îmi place să reflectez la oamenii nevăzuți care le-au creat și la materialele prelucrate și uneltele necesare, ca și la oamenii care au inventat uneltele acelea și ... foarte repede mă pomenesc absorbit de o perspectivă foarte diferită asupra lucrurilor și vieții mele. Lucrurile acestea nu mai sunt ale „mele". Mai curând, sunt cel care se îngrijește de această colecție neobișnuită de obiecte care au hotărât să împartă, pentru un timp, această casă cu mine. Eu le voi supraviețui unora dintre ele, care se vor rupe, vor muri și vor fi mutate undeva la groapa de gunoi, ca să fie înlocuite de alte lucruri. Însă altele vor continua să trăiască după mine, după ce trupul meu va înceta să funcționeze și va ajunge la propriul său „depozit de deșeuri" și, ca și pianul meu, voi fi înlocuit și eu prin ceva cu un ton mai tineresc și cu mai puține defecte de finisaj.

Cea mai elementară concluzie pe care o pot trage din reflecția asupra tuturor acestor lucruri este, poate, că fiecare e făcut, la rândul său, din alte lucruri. Orice articol ați examina, inclusiv pe voi înșivă, veți descoperi că nu este format decât din combinația și aranjamentul altor articole. Inevitabil, orice am fi - ființă umană sau canapea - pentru existența noastră trebuie să recunoaștem meritul ingredientelor din care suntem alcătuiți și a bucătarilor care ne-au frământat și ne-au copt.

Este ușor să uiți de unde îți provin lucrurile. Iar când uităm,

pur și simplu le etichetăm pe toate ca fiind „ale mele" și ne considerăm ca stăpâni ai lumii noastre materiale, izolate și independente. Dar, când zăbovim să reflectăm asupra originii tuturor acestor lucruri, ne conectăm, atât în timp cât și în spațiu, la rețeaua de interdependență care ne înconjoară - și care suntem noi. Cum de ne putem simți lipsiți de iubire, într-o astfel de lume? Și cum am putea fi, vreodată, singuri?

„Inima mea este inima ta, inima ta este inima mea;
pentru a deveni a mea ... este inima ta"
Saichi

Inima mea este inima ta

Soția mea și cu mine eram la o partidă de schi fond într-o regiune numită Blueberry Hill, în Green Mountains. Tocmai începuse să ningă, iar fulgii proaspeți așternuseră pentru noi o pătură moale, iar noi alunecam în sus și-n jos printre nămeții albi. Tocmai ajunsesem în vârful unui dâmb cam abrupt și făceam o pauză să-mi trag răsuflarea, ceea ce mi-a fost, însă, imposibil, pentru că fiecare respirație se pierdea pur și simplu - mai întâi în plămânii mei și apoi în aerul senin. Am observat că inima îmi bătea intens, dând naștere unei vibrații care-mi străbătea tot pieptul. Inima mi-a dat posibilitatea să fac această observație. Sub cele câteva rânduri de haine am simțit cum mi se umezește pielea.

Chiar în acea clipă avea loc un schimb masiv. Umiditatea, căldura și aerul treceau din „interior" spre „exterior". Iar aerul din exterior, cu oxigenul său dătător de viață și minusculele organisme invizibile, era absorbit „în interior" și îmi hrănea sângele, creierul, inima și alte organe. Un fulg de zăpadă mi-a aterizat pe buze, iar eu i-am gustat răceala umedă. Imaginea bulgărilor de zăpadă așternuți pe brazi și pe mestecenii galbeni a devenit chiar mintea mea.

Știu că pielea mea nu formează o graniță între mine și exterior, ceea ce pot uita însă cu ușurință, considerând în mod greșit că acest trup, cu componentele sale, este „al meu", că are o identitate clară și că este proprietatea mea. și, din moment ce îmi aparține, pot face ce vreau cu el, nu-i așa? Pot să-l otrăvesc cu fum, să-l înec în grăsime, să-l saturez cu alcool. Este corpul meu și fac ce-mi place, iac-asa!

Însă realitatea are mijloacele ei prin care ne reamintește cine

suntem și cine nu suntem. Pentru că, atunci când acest corp expiră, restul lumii inspiră.

Știința știe cum să scoată asta în evidență. Ea poate detecta toxinele din tutun în plămânii copiilor care nu fumează. Ea ne arată modul în care virușii și bacteriile se transmit de la un om la altul. Ne demonstrează în ce fel chimicalele din tuburile de spray și coșurile fabricilor afectează atmosfera și clima. Adesea, știința le permite oamenilor să vadă ceea ce nu poate fi văzut în mod normal și ni se reamintește cu fermitate cine suntem. Noi iubim această cunoaștere în biserică, în rugăciune si în meditație. Este reconfortant și dătător de energie să ni se reamintească faptul că noi suntem mai mult decât un simplu ansamblu de piese în funcțiune care, într-o bună zi, vor înceta să mai funcționeze. Dar, când vine vorba de sănătatea noastră, mulți dintre noi detestă ace eași înțelepciune. Doar un pic. Nu vrem să ni se spună că ceea ce facem îi influențează pe ceilalți. Suntem un pic stânjeniți de răspunderea pentru sănătatea *tuturor oamenilor, a tuturor ființelor,* pentru sănătatea *tuturor lucrurilor.* Așa că, ne strângem pumnii în jurul ignoranței noastre și închidem ochii. Asta ne menține, pentru moment, iluzia de independență, într-o lume care este interdependentă.

Nu e nevoie să fim oameni de știință, ca să recunoaștem influența pe care sănătatea noastră o are asupra celorlalți. Acest lucru se reflectă în numărul și taxele de asigurare medicală. Se reflectă în eforturile rudelor noastre de a ne îngriji când suntem bolnavi și nu ne mai putem purta singuri de grijă. Mai tragic este că se oglindește în lacrimile unei fetițe ai căror părinți au fost răpuși de o boală ce putea fi prevenită pe deplin. Iar asta mă întristează fiindcă, atunci când stau lângă acea copilă la înmormântare, eu inspir, în timp ce ea expiră. În paharul cu apă din care beau, regăsesc lacrimile ei. Iar durerea din inima ei pare să aducă, în mod inexplicabil, tristețe în propria mea inimă. Ce altă dovadă mai mare ne-ar trebui care să ateste că valurile de sănătate, dar și de boală, reverberează în întregul univers?

Deci, astăzi, când faci mișcare, gimnastică, sau exerciții yoga, sau mănânci un prânz sănătos, nu te ocupi doar de trupul tău. Iar când vezi pe cineva aleargând pe jos sau cu bicicleta, nu este vorba doar de sănătatea acelei persoane.

Soția mea schiază puțin mai departe, în fața mea. O urmăresc cum își mută greutatea corpului dintr-o parte în alta, pe când alunecă în

jos pe pârtie. In spatele ei rămâne o urmă care îmi permite să o urmez mai ușor. Îți mulțumesc, Linda. Sunt norocos că sunt căsătorit cu o ființă meie care se îngrijește atât de bine de corpul ei. Corpul nostru. Până la urmă, corpul ei, corpul meu, trupurile noastre, ale tuturor, vor înceta să funcționeze. Vom dispărea, la fel cum nămeții de zăpadă se vor topi la primăvară. Dar cât timp existăm aici, avem multe de făcut. Avem această ocazie uimitoare de a face ceva folositor, ceva plin de sens cu viața noastră. și ne-a fost dat un trup pentru a face posibil acest lucru. Ce minunat! Ce oportun! Ce vom face cu un astfel de dar extraordinar?

Boală și credință

Unul dintre cele mai bune momente pentru practicarea reflecției Naikan este atunci când te lupți cu o boală, sau cu o suferință. În asemenea momente, devenim adesea foarte egoiști și ne manifestăm prin *„De ce mi s-a întâmplat tocmai mie?"* Putem ajunge atât de implicați în suferința și necazul nostru, încât pierdem din vedere grija si sprijinul pe care ni le dă lumea, exact atunci când ne zbatem să ne învingem boala. Preotul budist Shundo Aoyama declară:

Dacă tot e să fim bolnavi, hai să înfruntăm direct acest lucru.

Hai să primim boala cu brațele deschise. Hai să trăim astfel, încât să fim recunoscători că boala ne ajută să ne ameliorăm caracterul. Ar trebui să ne folosim perioada de boală pentru a ne gândi la aspectele vieții care ne-au scăpat când mai eram încă sănătoși.

A „ne primi boala cu brațele deschise" este una dintre cele mai mari provocări ale vieții. Din când în când lucrez cu oameni care suferă de cancer, de SIDA, sau de alte boli grave. Le cer să reflecteze asupra perioadei de timp care a urmat imediat după ce li s-a administrat un tratament important - cum ar fi o intervenție chirurgicală, sau chimioterapia. Pe parcursul săptămânii ce a urmat, ce ați primit de la ceilalți? V-a pregătit sau v-a servit cineva masa? V-au vizitat sau v-au sunat alții, câtă vreme ați fost internați? Ați primit cărți, reviste sau alte cadouri? Cine v-a spălat hainele? Cine v-a plătit cheltuielile pentru tratament? Ați avut la dispoziție un telefon, un televizor, lumină electrică? Câți oameni au consumat timp și efort, pentru ca să aveți acces liber la aceste facili

tăți? Ce a făcut pentru voi soțul, soția sau partenerul de viață? Ce au făcut pentru voi medicii si asistentele? Pe când erați chinuiți de suferință și durere, ce altceva se mai întâmpla? Dacă doar observăm si ne amintim numai propria noastră suferință, dăm nastere la suferințe suplimentare, la suferințe nerealiste și inutile

De a lungul celei mai mari părți a vieții mele de adult, am avut norocul să mă bucur de o sănătate foarte bună, dar trebuie să avem mare grijă să nu ne bazăm pe sănătatea noastră bună, pentru că, în cele din urmă, nu putem scăpa de boală și moarte, iar sănătatea noastră se datorează mai mult grației divine, decât oricăruia dintre eforturile noastre. Este un lucru pe care l-am aflat cu câțiva ani în urmă, când am contractat nu știu ce boală, probabil ceva virotic, din cauza căreia mi-a fost foarte rău vreo două săptămâni Deși nu a fost o boală care să-mi pună viața în pericol, de cincisprezece ani nu-mi mai fusese atât de rău. Câteva zile am avut pusee de febră și, atât ziua cât si noaptea, aveam clipe în care-mi pierdeam cunoștința. Trei nopți la rând nu am putut dormi mai mult de o oră fără întrerupere și corpul mă durea și-mi ardea peste tot. Mă chinuia o tuse uscată și, de câte ori tușeam, durerea mă săgeta până în creștet. În cea de-a doua săptămână, am avut tot capul congestionat și mari dificultăți de respirație. Capul mi-l simțeam ca pe un bloc de gheață și mă durea într-una. Chiar și întins în pat sau pe canapea, îmi găseam cu greu alinare pentru această stare proastă

Față de alți oameni care suferă de boli cu adevărat grave, aceste simptome abia dacă se ridică la nivelul de jenă și neplăcere. Cu toate acestea, m-am simțit impresionat până la umilință de cât de mult te pune la încercare chiar și o suferință cât de mică. Cred că acum am mult mai multă compasiune pentru cei care se luptă cu boli cronice.

ACE DE PIN

Ace de pin vestejite, îngălbenite,
Clătinându-se în perdeaua de crengi verzi, bogate.
Vor fi luate
de aceeași ploaie de primăvară,
care dă viață
mugurilor adormiți.

Ho Sen

În zilele cât am fost bolnav, am încercat să-mi mențin mintea trează pentru a practica reflecția Naikan, măcar pentru câteva minute. După ce m-am refăcut aproape complet, am mers în pădure și am reflectat mai îndelung, în liniște, asupra celor două săptămâni trecute. Ceea ce urmează este o versiune prescurtată a reflecției Naikan pe care am făcut-o asupra vieții mele, în perioada respectivă.

Ce am primit pe timpul cât am fost bolnav?

Pentru odihnă și somn am primit un pat comod, cu o pilotă cât de dură și perne moi. Soția mea mi-a adus de câteva ori în această perioadă schimburi curate pentru așternuturi. Am primit apă fierbinte, un dus și prosoape curate, iar soția mea mi-a făcut de trei ori baie fierbinte în care am pus ulei de eucalipt, ceea ce m-a ajutat să respir și mi-a alinat, pentru un timp, tusea și durerea de cap. Tot soția mea mi-a sugerat să fac inhalații cu mentă sau eucalipt, adăugate în apă fierbinte, tratament care mi-a adus și el o alinare vremelnică a congestiei și a accceselor de tuse, pe parcursul celor două săptămâni. Cu ajutorul sobei noastre și al curentului electric am putut fierbe apa și obține abur. Am primit vreo șaptezeci și cinci de pastile de vitamina C, furnizate de magazinul naturist local și de prietenul meu Hal, iar soția mea mi le-a adus acasă. Am primit plante, cum ar fi echinacea, coada șoricelului, lemn dulce și ardei iute, furnizate de un plafar local și provenind dintr-o gamă diversă de plante medicinale. Am primit tablete care au ajutat să-mi calmeze durerea de gât. Am beneficiat de cantități nelimitate de apă din fântâna noastră, iar ceainicul mi-a permis să-mi prepar, repede și ușor, ceaiurile din plante. Soția mea mi-a făcut într-o noapte o prișniță ca să-mi încălzească pieptul, iar canapeaua proprietarei noastre, pe care îmi puteam sprijini capul, mi-a oferit un loc de odihnă comfortabil. M-am folosit de peste cinci sute de șervețele de hârtie ca să-mi șterg nasul și de o cremă cu aloe, care a contribuit la vindecarea iritației din jurul nasului.

Soția mea știe multe despre tratamentele prin metode naturale și are multe cărți pe această temă și am avut parte de ajutorul sfaturilor ei avizate. Adesea, înainte de a pleca la serviciu dimineața, ea mi-a preparat suc proaspăt, iar odată chiar s-a întors acasă la prânz, ca să vadă cum mă simt și să-mi pregătească o masă sănătoasă. Scba și motorina mi-au dat căldură, iar pereții și acoperișul casei m-au protejat de vânt,

frig, zăpadă si ploaie. Am primit ajutor de la un aparat de telefon si de la liniile telefonice, care mi au permis ca, din comfortul casei mele, să rămân în contact cu lumea exterioară. Aparatul de radio mi-a dat posibilitatea să ascult stirile, iar sotia mea mi-a adus cu regularitate ziarele aca să. ca să le citesc Am avut la dispozitie multe cărti bune, inclusiv cele două primite cadou de la Jim Roberts și Perri Ardman.

Câinele meu mi-a ținut permanent companie și mi-a oferit pretextul întemeiat să ies la plimbare la aer proaspăt, în zilele în care s a putut Programul flexibil pe care îl am la serviciu, mi a permis să lucrez, dar să mă si odihnesc, atât cât era nevoie Deși în această perioadă am lucrat mult mai puțin decât era normal, mi-am primit totuși salariul întreg.

Sotia mea s-a ocupat de aproape toate cumpărăturile si de treburile gospodăriei, inclusiv să ia corespondența și s-o aducă acasă, să pregătească masa, să spele vasele, să-i dea câinelui de mâncare și să-l scoată la plimbarea de dimineată. Ea m-a îngrijit admirabil; printre altele a închiriat într-o seară un film, mi-a pregătit o plăcintă cu morcovi făcută în casă și m-a aprovizionat tot timpul cu fructe, legume și salată verde proaspătă, ca să mă ajute să mă hrănesc, când am început să mănânc din nou. Mi-a mai fost de ajutor si toaleta, ca să mă descarc de tot ce nu putuse folosi corpul meu. Am primit o carte poștală cu urări de însănătoșire de la mama soacră și am beneficiat de serviciile sistemului imunitar al corpului meu, care funcționează într-un mod care rămâne pentru mine un mister.

Ce am oferit eu, în timpul perioadei mele de boală?

Nu-mi vin în minte decât foarte puține lucruri pe care le am oferit celorlalți, cât timp am fost bolnav.

Am plimbat câinele de vreo șase-șapte ori. Am hrănit păsările aproape în fiecare zi și, de vreo două ori, i-am spălat hainele soției mele. Iar într-o dimineață, când mă simțeam mai bine, i-am pregătit micul dejun. Am cârpit un ciorap, am lucrat un pic în grădină, am întors cu furca gunoiul pentru îngrășăminte și am săpat pământul. Am instalat în seră, unde sunt răsadurile pentru grădini, un sistem de iluminat. Cam asta este tot ce-mi pot aminti.

Ce neplăceri și greutăți le-am provocat celorlalți?

Am anulat o excursie în canoe, pe care urma s-o fac cu prietenul meu, Ken, și am reprogramat o convorbire telefonică cu președinta comitetului de direcție, înștiințând-o pe aceasta cu doar două ore înainte. Am rămas în urmă cu tot ce aveam de făcut - de la plata impozitelor, la scris și redactat, ceea ce avea să le creeze inconveniente mai mici sau mai mari unui număr mare de oameni. Mai tot timpul am lăsat dezordine în bucătărie, cu cești de ceai și farfurii goale, pe care le spăla apoi soția mea, când se întorcea acasă după o zi de muncă. Boala mea a fost o povară în primul rând pentru ea. În nopțile în care nu puteam dormi mă zvârcoleam, mă suceam și mă răsuceam, mă dădeam jos și mă băgam din nou în pat, stricându-i somnul. I-a mai revenit în plus și sarcina de a rezolva multe din drumurile și cumpărăturile pentru casă și a fost obligată de multe ori să mă asculte cum mă văicăresc că mă doare, că nu mă simt bine și că sunt obosit. Când mă duceam la culcare devreme, uitam să pun ceasul să sune, și trebuia ea să-l pună mai târziu, ceea ce încerca să facă fără să mă deranjeze. I-am provocat soției mele sentimente de frustrare, pentru că nu i-am urmat întotdeauna sfaturile, iar o dată m-am înfuriat fățiș pe ea, cu toate că mă îngrijise mai mult de o săptămână. În toată această perioadă am arătat neplăcut și nu mi-am dat prea multă osteneală să-mi mențin aspectul îngrijit, păsându-mi prea puțin de cei care trebuiau să mă vadă așa. În plus, nu m-am purtat frumos cu hainele mele, aruncându-le pe scaunul de lângă pat, în loc să le împăturesc și să le pun în șifonier.

Cam așa s-a desfășurat viața mea cât timp am fost bolnav și, la o reflecție mai atentă asupra acestei perioade, am devenit profund conștient de îngrijirea și sprijinul care mi-au fost oferite. Tot așa, sunt conștient de propriile mele slăbiciuni și de felul în care am fost o sursă de dificultăți și neplăceri pentru alții. O astfel de conștiență ne aduce în pragul credinței religioase. Când renunțăm la noi înșine, când ne simțim deznădăjduiți și fără putere, atunci inima noastră este deschisă către compasiune adevărată și către iubirea unei Puteri Mai Presus de Noi. În timpul bolii, am meditat la povestea lui Manshi Kiyozawa, preot budist renumit din secolul al nouăspezecelea. După cum spune povestea, până

la un anumit punct totul a decurs bine pentru el. A deținut o poziție importantă de profesor în grupul Otani-ha din cadrul budismului clasic. S-a căsătorit cu o fată dintr-o familie cu un anumit statut social. Era tânăr și sănătos. Viața sa lumească era marcată de succes. Dar apoi, dintr-o dată, totul s-a schimbat. și-a pierdut slujba și a fost chiar excomunicat din grup din cauza schimbărilor politice din ierarhia budistă. Apoi sa îmbolnăvit de tuberculoză. S a pomenit bolnav, fără slujbă și trăind din bunăvoința socrului său. Cu toate acestea, el pretinde că aceasta este perioada pe parcursul căreia a trăit experiența adevăratei credințe religioase. A ținut un jurnal intitulat *Evantaiul de decembrie,* tocmai pentru că s-a simțit la fel de inutil ca un evantai japonez, în miez de iarnă. Cu numai câțiva ani înainte de moartea sa, el scrie în jurnal:

Care e cel mai important lucru de făcut în efortul de a ne perfecționa? În primul rând, să reflectezi asupra ta însuți. Când vei descoperi realitatea propriei tale ființe, vei reuși să înțelegi drumul către paradis.

Kiyozawa a fost în stare să-și dea seama de inutilitatea propriilor sale eforturi. Ca rezultat, el a obținut libertatea, încredințându-și complet viața unei Puteri Mai Presus de Sine. Boala poate fi ușa către o astfel de libertate, dacă vrem să reflectăm asupra noastră înșine și asupra vieții noastre, într-un mod sincer și onest.

„Și durerea de cap m-a învățat câte ceva despre Naikan.
Noi avem tendința de a ne aminti momentele
în care oamenii s-au comportat într-un mod care nu ne-a plăcut.
‚El nu mi-a spus niciodată că mă iubește'...
sau
‚Ea nu mi-a dat suficientă atenție'.
Dăm mai multă atenție lucrurilor ‚rele' și le folosim ca scuze.
Când mi-am dat seama că am tendința de a fi mai conștient
de durerea din capul meu,
în detrimentul tuturor celorlalte senzații din alte zone ale corpului,
mult mai ușoare și adesea mai plăcute,
am înțeles cât de mult înlăturam din realitate,
ca și cum aceasta n-ar fi existat."

Katannya Van Tyler

„În iubire nu este vorba să obții ce vrei. Dimpotrivă. Starea de a avea mereu ceea ce vrei, de a fi mereu satisfăcut, de a fi mereu împlinit, face ca iubirea să fie imposibilă"
Thomas Merton

Atenția profundă

Era prima dată când mă întâlneam cu Steve și Cindy. Cindy era în altă cameră, unde practica reflecția Naikan. În acest timp, eu l-am întâmpinat pe Steve, care mi-a explicat:

„Noi doi avem o preocupare comună: interesul pentru muzică. Amândoi cântăm la pian. Mi-ar plăcea să cântăm niște duete. Înseamnă mult pentru mine. Dar Cindy nu-mi va îndeplini această rugăminte. Pentru ea e mai complicat să cânte după partitură și nici nu va face efortul de a exersa. Este cu adevărat important pentru mine să cântăm împreună. Îmi pare tare rău și sunt foarte necăjit că ea nu vrea s-o facă."

„Există ceva care să aibă pentru ea tot atâta importanță?"

Urmează o pauză lungă.

„Nu știu. Probabil. N-am întrebat-o niciodată."

Ce se întâmplă cu atenția lui Steve? Nu este ceva neobișnuit ca noi să ne concentrăm atenția asupra lucrurilor pe care le poate face altcineva, ca să ne simțim fericiți. Dar oare este asta, cu adevărat, o relație de iubire? De câte ori nu ne-am gândit la partenerul nostru, spunând „Dacă m-ar iubi cu adevărat ...?" Ca alternativă, există aceea care implică mutarea atenției spre: „Dacă l-aș iubi, sau dacă aș iubi-o cu adevărat ...?"

Dacă trecem de la prima variantă la cea de-a doua, înseamnă să ne deplasăm atenția de la propriile noastre nevoi egocentrice, la nevoile partenerului nostru.

Mulți dintre noi nu am fost obișnuiți cu o asemenea schimbare a direcției spre care să ne îndreptăm atenția. În realitate, psihoterapia occidentală contemporană a promovat, în general, valori care ne descurajează de la sacrificiul de sine și de la a-i sluji pe ceilalți. În zilele noastre, accentul se pune pe „să obțin ce-mi trebuie" și „să mă ocup de persoana numărul unu, de mine".

Nu-mi pot imagina o formulă mai nefericită pentru o relație de prietenie. Fiecare dintre parteneri încearcă să și impună propriile cer

inte si pretentii, preocupat de propria lui fericire si refuzând să se examineze pe sine însusi, ca sursă de conflict si probleme Cum ar putea doi oameni să se iubească și să găsească înțelegere într-o astfel de relație?

În cel mai bun caz, acest tip de relatie încheie un contract, ca înlocuitor al iubirii. Contractul prevede: „Dacă tu vei continua să te porti la fel si să mă faci fericit, si eu voi mentine relatia cu tine, făcând acele lucruri care te mulțumesc." Iată o temelie solidă care să ne asigure că avem casa zugrăvită, sau că se cumpără combustibil pentru iarnă - însă, în condițiile acestui aranjament, aproape toate relațiile sfârșesc prin a se prăbuși. Mai devreme sau mai târziu, unul dintre parteneri nu mai reușește să-și îndeplinească partea care îi revine

Dacă nu există o bază mai solidă decât simplul „contract", si un tel mai înalt decât numai „fericirea mea", ăsta poate fi începutul sfârsitului. Într-adevăr, mai mult de jumătate din căsnicii sfârșesc prin divorț. Ne despărțim indignați, plângându-ne și păstrând imaginea abuzurilor si greselilor fostului nostru partener. Desi ne consolăm și ne încurajăm singuri în felul acesta, sursa suferinței noastre rămâne neschimbată.

„Odată ce acceptăm înțelegerea faptului că până și între oamenii cei mai apropiați continuă să existe distanțe infinite, se poate naște și dezvolta o superbă conviețuire unul lângă altul, atunci când cei doi reușesc să iubească distanța dintre ei - ceea ce-i dă fiecăruia dintre ei posibilitatea să-l vadă pe celălalt limpede, întreg, proiectat pe seninul cerului."

Rainer Maria Rilke

Gaikan: Atenția îndreptată într-o direcție greșită

În timp ce Naikan înseamnă „observație interioară", cuvântul *gaikan* înseamnă „observație exterioară" si îl folosesc pentru a descrie îndreptarea atenției într-o directie, adică spre tendința de a-i judeca pe ceilalți și a încerca să-i schimbi. Atunci când ne urmărim părinții, soțul sau partenerii de afaceri si le judecăm și criticăm comportamentul, înseamnă că practicăm *gaikan*. Când ne concentrăm pe felul în care celălalt ar trebui să se schimbe, să-si îmbunătățească felul în care trăiește, atunci practicăm *gaikan*. Când dăm vina pe alții, fiind atenți la slăbiciu

nile, greșelile și limitările lor, și atunci practicăm *gaikan*. Dacă petrecem mult timp exersând practica *gaikan*, vom deveni experți în domeniu.

Marele poet sufit din secolul treisprezece, Rumi, ilustrează tehnica *gaikan* în mod convingător, într-una dintre povestirile sale moralizatoare. El povestește despre patru indieni care intră într-o moschee, îngenunchează și se adâncesc în rugăciuni profunde și sincere. Când preotul trece printre ei, unul dintre indieni privește în sus și începe să grăiască fără a gândi:

„O, faci acum chemarea la rugăciune? A sosit timpul?"

Al doilea indian se întoarce și șoptește: „Ai vorbit. Înseamnă că te-ai rugat degeaba."

Al treilea zice: „Unchiule, nu-l dojeni! Ai făcut și tu la fel ca el. Îndreaptă-ți greșeala."

Al patrulea spune și el cu glas tare: „Slavă Domnului că nu am greșit la fel ca aceștia trei."

Așadar, toate patru rugăciunile sunt întrerupe de cei trei cusurgii, unul mai vinovat decât altul! Binecuvântat este cel care își recunoaște slăbiciunea și binecuvântat este cel care, atunci când observă la altul un defect, ia asupra sa răspunderea pentru el.

Cel care practică *gaikan* se confruntă cu câteva dileme. În primul rând, noi nu putem controla acțiunile altora. Putem remarca greșelile altora și putem recomanda unele modificări, însă deseori aceste recomandări nu sunt îndeplinite. Noi sugerăm ca o anume persoană trebuie să se lase de fumat, că altă persoană trebuie să slăbească, că altcineva trebuie să conducă mai prudent.

Dacă revedem ce știm din experiență, nu-i așa că, de cele mai multe ori, oamenii nu fac ceea ce le spunem? Deci, rămânem cu sentimente de frustrare, pentru că dorințele noastre pentru ceilalți nu sunt îndeplinite, nici măcar acele dorințe care se nasc din grijă sinceră. Rămânem cu o senzație de neputință deoarece, în realitate, nu putem controla comportamentul celorlalți. Dezamăgire, indignare, disperare - toate iau naștere din efortul noastre de a „repara" mai curând viața altora, decât propria noastră ființă.

Și cum reacționăm la această situație neplăcută? Deseori, continuăm să-i judecăm pe ceilalți și să încercăm să-i schimbăm, dar cu și mai multă forță și hotărâre. Acționăm pornind de la presupunerea că,

dacă în eforturile noastre de a-i schimba pe alții, am pune mai multă energie, perseverență și forță, ei s-ar supune voinței noastre. Însă, cu cât insistăm mai mult, cu atât și ei ni se împotrivesc mai mult. Ne stricăm relațiile și, lucru chiar mai important, ne abatem singuri de la propria noastră introspecție și ne pierdem atenția de la ceea ce facem.

Și Al-Anon, o organizație pentru rudele alcoolicilor, tratează problema îndreptării atenției într-o direcție greșită. Participanții la întrunirile organizației sunt lămuriți că nimeni nu-i poate controla sau convinge pe alții, dacă să consume sau nu alcool. Nu ne putem controla decât propriul nostru comportament. Dacă un alcoolic se lasă de băut, acest lucru este într-adevăr un miracol, însă nu e miracolul nostru, ci al alcoolicului. Nu e treaba noastră (și nici n-a fost vreodată) să veghem asupra lui, să ne facem griji pentru abstinența sau cumpătarea lui, să avem grijă să nu bea, sau să urmărim dacă participă la suficiente întruniri ale Asociației Alcoolicilor Anonimi. Dacă perseverăm în metodele noastre de control și supraveghere, care au contribuit atât de mult la a ne face viața îngrozitoare, în pe vremea când sufeream de viciul băuturii, am încurcat-o.

Chiar dacă i-am putea schimba pe ceilalți, cum am putea ști ce este bine pentru o altă persoană? Când reflectez asupra propriei mele vieți, văd o mulțime de greșeli care-mi servesc ca repere pentru memorie. De multe ori am făcut alegeri greșite. Deseori le-am pricinuit greutăți altora - și mie, necazuri. Din moment ce țin o atât de proastă evidență asupra propriei mele persoane, nu pot decât să trag concluzia că nu am nici pe departe competența de a judeca ce trebuie să facă o altă persoană. Oricât de clară mi se pare că văd situația celuilalt, nu am cum să cunosc adevărata lui experiență de viață. Dacă sunt sincer, trebuie să recunosc întotdeauna că judecata mea poate fi - și a și fost - greșită.

Să te vezi pe tine prin ochii partenerului tău

Cum ți s-ar părea să-i iei tu locul partenerului tău, care este obligat să te suporte zilnic? Ce vede acesta când se uită la tine, în fiecare dimineață? Ce obiceiuri casnice, ce tabieturi i se par cele mai enervante? Ce sentiment crezi că are partenera ta, când tu citești ziarul, în timp ce ea îți servește micul dejun și îți vorbește? În ultima lună, cât timp a stat să te aștepte, deoarece ai întârziat? De câte ori ai criticat-o? Câte ore te-a ascultat cum te lamentezi despre serviciul tău, despre familia sau sănă-

tatea ta? Cât de mare îți este disponibilitatea de a te pune în pielea ei, de a-i înțelege frustrările și temerile, de a te privi prin ochii ei?

În general, noi vedem lucrurile numai din propria noastră perspectivă egocentrică. Dacă plouă, iar eu trebuia să joc golf, mă enervez - în schimb, fermierul din vale este bucuros, pentru că semănăturile lui au nevoie de apă. Dacă aș putea ieși o clipă din mine însumi, poate că aș reuși să arunc o privire rapidă asupra vieții, dintr-o altă perspectivă Aș putea arunca și asupra mea o privire rapidă, dintr-o altă perspectivă. Reflecția Naikan îmi dă ocazia unei cunoașteri mai apropiate și mai realiste a partenerului meu - și chiar a propriei mele persoane.

„Dacă judeci oamenii,
nu-ți mai rămâne timp
să-i iubești."

UN EXEMPLU DE NAIKAN

Maica Tereza

Sotul reflectează asupra lui însuși. în raport cu sotia sa

Ce am primit de la ea

1. M-a însoțit la Los Angeles, în vizita făcută părinților mei.
2. De ziua mea, am primit de la ea o carte, o umbrelă de voiaj și o cină plăcută, la care am mâncat paste.
3. M-a luat de la gară, când m-am întors dintr-o călătorie.
4. Pe drumul de întoarcere de la Los Angeles, ea a condus mai mult de jumătate din timp, pentru că eu eram obosit.
5. M-a ajutat să-mi spăl și să-mi ceruiesc mașina.
6. Face mișcare și mănâncă hrană sănătoasă, rămânând astfel o parteneră atrăgătoare, puternică și sănătoasă.
7. Mi-a spălat, mi-a uscat și mi-a împăturit hainele, de cel puțin douăzeci de ori.
8. M-am bucurat de afecțiunea și atenția ei sexuală, de cel puțin douăzeci și cinci de ori.
9. A avut grijă să ia măsuri de contracepție, ori de câte ori am făcut dragoste.
10. S a ocupat de operațiunile financiare, adică de plata facturilor și de menținerea balanței de cheltuieli
11. Într-o seară, când încercam să ne hotărâm la ce film să

ne uităm, a acceptat să vedem filmul pe care știa că l prefer.

12. I-a scris tatălui meu o scrisoare drăguță.

13. A preluat mesajele telefonice pentru mine, atunci când eu eram plecat cu treburi.

14. Mi-a călcat cămașa, când era să întârzii la serviciu.

15. A avut grijă să le trimită un cadou de nuntă prietenilor noștri din străinătate.

16. Face patul aproape în fiecare dimineață.

17. A făcut curățenie generală în casă, când a venit pe la noi unul dintre partenerii mei de afaceri.

18. S-a dus cu pisica la veterinar ca s-o vaccineze.

19. Mi-a dat o aspirină când mă durea capul și mi-a făcut masaj pe spate.

20. M-a ajutat să-mi fac bagajele pentru călătoria de afaceri, iar la întoarcere mi-a pus haina -și lucrurile la loc.

Ce i-am oferit eu?

1. I-am dăruit o pelerină de ploaie nouă și un cronometru ca să cronometreze ce timpi obține la alergări.

2. I-am oferit un trandafir, când m-a luat de la gară.

3. I-am adus niște prăjituri, când m-am întors

4. L-am vizitat la spital pe un prieten de-al ei.

5. Am multiplicat niște poze care-i plăceau.

6. I-am spălat hainele de patru ori și i-am dus niște rochii la curățat.

7. I-am expediat, prin poștă, niște documente importante.

8. I-am făcut de două ori masaj pe spate.

Ce probleme și necazuri i-am provocat

1. Am spălat prost una dintre bluzele ei, care s-a decolorat.

2. M-am enervat pe ea, când m-am rătăcit într-unul din drumurile mele cu mașina.

3. Pentru că a venit cu mine la L.A., a trebuit să stea câteva seri la rând să lucreze până târziu, ca să termine un proiect înainte de plecare.

4. Am contrazis-o în legătură cu calitatea unei cărți pe care o citea, ceea ce a necăjit-o.

5. Am făcut-o să întârzie la serviciu într-o dimineață.

6. I-am făcut rău când i-am dat să mănânce prăjituri, deși ea încerca să mănânce numai hrană sănătoasă.

7. De câteva ori am criticat modul în care se ocupase de anumite incidente de la serviciu.

8. Am sculat-o din somn, când am sunat-o noaptea târziu în timpul călătoriei mele de afaceri.

9. Am deranjat-o de șase ori, dându-i telefon la serviciu.

10. M-am înfuriat pe ea când a întârziat la cină și m-am plâns că stricase cina, chiar dacă nu era adevărat.

11. Trenul meu a avut întârziere, iar ea a trebuit să mă aștepte douăzeci și cinci de minute în plus.

12. La o conferință am flirtat cu o femeie, ceea ce ar fi supărat-o dacă ar fi știut. Am înșelat-o, pentru că nu i-am spus nimic despre asta.

13. Într-o seară, am mâncat ultimul rest de lasagna, pe care ea îl pusese de-o parte să-l mănânce a doua zi la prânz.

14. Am cumpărat odată un ingredient greșit pentru o cină festivă pe care o pregătea, și ea a trebuit să facă încă un drum la magazin pentru a lua ce trebuia.

15. I-am luat din poșetă permisul de intrare la bibliotecă, ca să împrumut o carte și nu i l-am dat înapoi. Când ea s-a dus la bibliotecă și a descoperit că-i lipsește permisul, a crezut că-l pierduse.

Nu mult după ce am ținut un seminar Naikan, care făcea parte dintr-un program de dezvoltare profesională și de personal, organizat de o companie pentru angajații ei, am primit următoarea scrisoare:

Vă scriu un bilet de mulțumire, nu doar din partea mea, ci și a soției mele. Ea încă nu știe că vă mulțumește, dar o va afla în câteva zile. Suntem căsătoriți (și aș putea adăuga că avem o căsnicie fericită) de aproape optsprezece ani, iar cele mai aprinse discuții în contradictoriu pe care le-am avut, s-au învârtit în jurul lipsei de înțelegere a valorii ei și a recunoașterii acesteia.

Ca mamă a cinci copii și „mamă care stă acasă ca să-i crească",

ea s-a ocupat de majoritatea „muncilor zilnice din gospodărie", care trebuie făcute. Pentru asta nu i-am mulțumit niciodată, sau doar foarte rar. Cel puțin, nu cu glas tare. Am considerat întotdeauna că aceste lucruri sunt „treaba ei", iar eu o aveam pe a mea. La urma urmei, nici ea nu mi-a mulțumit vreodată că aduc salariul acasă. Ceea ce nu am realizat până azi, este că eu primesc mulțumiri la serviciu, dar ei nu i-a mulțumit nimeni vreodată.

Începând de astăzi, voi ține o „listă curentă" cu lucrurile pe care le face ea pentru mine - iar când lista depășește o pagină, i-o voi înmâna; cred că va primi cam una pe zi.

Vă mulțumesc pentru sprijinul pe care mi l-ați dat ca să înțeleg acest lucru. M-am gândit mereu la tot ce face ea, doar că nu i-am spus-o niciodată. Vedeți că am început deja. Înainte, nu aș fi scris niciodată un astfel de bilet.

Michael Reese

P.S. După o retrospectivă doar a ultimelor treizeci și șase de ore, am umplut deja prima pagină.

„Poeții nu au dreptul să descrie iubirea
ca fiind oarbă; trebuie să-i îndepărteze vălul de pe ochi
pentru ca ea să se poată folosi de ochii ei."
Blaise Pascal

Atenție pentru ceea ce nu există

La fiecare început de mai când văd primele păsări cântătoare, mă simt cuprins de entuziasm. Ele zboară încolo și încoace, regăsind tăvița în care le dau de mâncare și care se leagănă uneori în vânt, atârnată de copertina terasei. Mă bucur văzând lalelele roșii și galbene strecurându-se din pământ, chiar sub geamul biroului meu. Cinteza aurie încearcă să se pitească în florile de forsiția. Se ascunde, dar știu că este acolo. Afară, în grădină, inspectez răsadurile de spanac și andive. Sunt micuțe, dar viguroase. Există, însă, un petic gol de pământ în grădină, acolo unde ar fi trebuit să fie salata verde. Ce s-a întâmplat? De ce oare nu răsare salata? Zâmbetul meu se șterge dintr-o dată, iar „starea mea de satisfacție" se transformă în „stare de dezamăgire". Atenția mea s-a îndreptat

de la ceea ce există, la ceea ce lipsește. Mai există și alte lucruri care nu se văd, care lipsesc. N-au răsărit încă nici florile de câmp, nici cele de clopoței. Arțarii nu mai au sevă, încă de la mijlocul lui aprilie. Până anul viitor, s-a sfârșit cu siropul proaspăt de arțar. N-am mai văzut nici o căprioară, de săptămâni de zile și nici pe micuța potârniche ciufulită care obișnuia să mă urmărească prin curte, iarna.

Este extraordinar cum ceva care nu este prezent ne poate obtura vederea lucrurilor care există efectiv. Pe când mă duceam cu gândul la „nu e căprioara!", am ratat, probabil, încă o pasăre care cântă. Pe când atenția mea zăbovea la „n avem salată!", am ratat, probabil, mi-reasma tufei de liliac. Iar atunci când atenția mi se îndreaptă asupra a tot ce nu primesc de la partenerul meu, mă pierd în capcana unui nor de lucruri care nu sunt prezente. Iar norul devine tot mai dens. și mai dens. Până ce nu mai pot vedea decât ceea ce nu poate fi văzut.

Fabulă: a dărui, a primi și inelul dorit

Odată, de mult, un bărbat și o femeie s-au îndrăgostit profund unul de celălalt. Se purtau unul cu celălalt cu atâta bunătate și compasiune, încât iubirea lor creștea cu fiecare zi. Bărbatul a hotărât ca, în fiecare lună, să-i dăruiască femeii ceva special, în ajun de lună plină. Așa că, atunci când prima lună plină se pregătea să răsară, el i-a dăruit un minunat șal din lână, să-i țină de cald, chiar și în cele mai reci nopți de iarnă. Femeia a fost foarte emoționată și recunoscătoare și darul i a făcut să se apropie și mai mult.

Bărbatul avea un inel absolut deosebit, pe care îl purta pe mâna dreaptă, pe degetul arătător. Piatra era tăiată dintr-un rubin și reflecta o strălucire care te fermeca pe deplin. Femeia remarcase inelul, încă de la prima lor întâlnire și îl admirase neîncetat.

În următoarea seară cu lună plină, bărbatul i-a dat o oglindă foarte veche, să se oglindească și să vadă cât este de frumoasă. Tot timpul, el se gândise ce păcat era că ea nu se putea vedea, așa cum o vedea el. Ea s-a bucurat din nou și, de această dată, ea i-a răsplătit gestul, dându-i, la rândul ei, un cadou: un stilou de valoare, cu care să scrie poezii și scrisori. El a fost încântat, iar iubirea lor a crescut și mai mult.

Timpul trecea, iar ei continuau să-și facă daruri, dar ea a început să fie tot mai atentă la inelul lui, întrebându-se dacă nu i-l va oferi,

„Noi am practicat metoda de reflecție Naikan,
în toți anii căsniciei noastre.
La primul exercițiu,
i-am spus profesorului meu că nu i-am cauzat
lui Steven nici un necaz.
Dimpotrivă, el mi-a provocat neplăceri.
Îmi aminteam foarte clar cum mă rănise.
Am purtat această durere
și supărare pe aproape toată durata căsniciei mele.
Inutil să mai spun că profesorului i-a venit
foarte greu să creadă că eu
nu l-am făcut pe Steven să sufere niciodată
și mi-a cerut să repet exercițiul.
Am încercat încă o dată și,
când a văzut ce scrisesem,
profesorul meu a fost tulburat.
Era scris negru pe alb, vedeam
cu ochii mei în câte feluri îl rănisem pe Steven.
Nu eram nevinovată. De fapt, eu fusesem cauza
multora dintre problemele și greutățile noastre.
Aceasta a fost lucrul cel mai greu de
acceptat și de înfruntat.
Din iulie 1990 practicăm acest mod de
abordare a relației noastre și pot vedea deja
ce schimbări drastice a adus în căsnicia și în viața noastră.
Steven și cu mine suntem mult
mai plini de compasiune, mai toleranți,
mai afectuoși și, în general, mai fericiți.
Asta nu înseamnă că nu ne certăm.
Însă controversele noastre nu sunt
atât de înverșunate ca înainte.
Încercăm să nu uităm
că nu trebuie să ne rănim unul pe celălalt ...
Trebuie să spun că a fost cel mai bun lucru
pe care l-am putut face pentru căsnicia noastră."

Sharon Stevens

într-o zi. Din când în când, lui îi trecea prin minte să-i dea inelul. Dar, de fiecare dată, ezita. Inelul era atât de valoros. Era el într-adevăr în stare să i-l dea altcuiva? Ce-ar fi fost dacă, dându-i inelul, ar fi descoperit mai apoi că a avusese încredere nejustificată în ea, sau că, pur și simplu, se înșelase asupra ei? Așa că, s-a dus și i-a cumpărat un alt inel. Era un inel frumos, din aur și argint. Dar nu se putea compara cu inelul cu rubin pe care îl purta el. Nici un inel nu putea semăna cu inelul lui.

Când a văzut cutiuța, ea a fost foarte emoționată. Dar când a deschis-o și a văzut că nu era ceea ce aștepta, s-a simțit dezamăgită. De ce-i dăduse acest inel, și nu pe celălalt? Poate că nu o iubea cu adevărat. Poate că nu-i păsa deloc de ea. Odată cu trecerea zilelor, ea începuse să-și dea seama că era tot mai supărată pe el. El ar fi trebuit să știe ce-și dorește. De ce se purta atât de urât cu ea? Și astfel, pentru prima dată, între ei a apărut o tensiune, iar forța iubirii lor a fost pusă la încercare.

Luna următoare, el i-a oferit un alt dar minunat, dar acum ea s-a arătat vizibil supărată, l-a acuzat că nu o iubește cu adevărat și i-a reproșat că nu-i dăduse inelul cu rubin. Pe de altă parte, propriile lui îndoieli dacă să-i dea sau nu inelul, fuseseră alimentate de evenimentele recente, așa că a ezitat și mai mult decât înainte să renunțe la inel. Dispăruseră și bunătatea și compasiunea lor reciprocă de pe vremuri. Ele fuseseră înlocuite de neîncredere și mânie.

În lunile ce au urmat, el a încercat să compenseze egoismul de care dăduse dovadă, făcându-i cele mai frumoase daruri cu putință. Dar ajunseseră într-un punct în care orice cadou pe care îl primea nu făcea decât să-i amintească de ceea ce-și dorise, dar nu căpătase și, astfel, darurile nu s-au bucurat de prețuirea ei, ba uneori ajungeau la gunoi. Până ce, într-o bună zi, iubirea lor a părut să fi dispărut complet. Nu mai rămăsese decât supărare, neîncredere și dezamăgire. Când se priveau, nu-l mai vedeau pe cel de care se îndrăgostise fiecare.

Această poveste conține o morală despre a dărui și despre a primi. Poate că vreți să duceți povestea mai departe.

Care este finalul cel mai probabil? Puteți descoperi un final care să-i facă să rămână împreună?

Ce-ați face ca să reînviați iubirea unuia pentru celălalt?

Sau este prea târziu?

Dacă această pereche ar veni la voi pentru consiliere, ce ați sfătui-o pe ea? Dar pe el?

„Prin urmare, o relație este un dar extraordinar,
nu pentru că ne face fericiți -
deseori nu reușește acest lucru -
ci pentru că orice relație apropiată,
dacă o privim ca pe un exercițiu,
este cea mai limpede oglindă
pe care am putea-o găsi."
Charlotte Joko Beck

Relațiile ca mijloc de pregătire

Henry David Thoreau știa cum să trăiască singur. Realmente singur. Se poate ca unii dintre noi să-și ridice gospodăria singuratică undeva, în sălbăticia neexplorată, însă cei mai mulți dintre noi ne vom alege parteneri apropiați și vom fi aleși de ei. Asemenea alegeri pot fi vremelnice sau ... ei bine, în realitate, vremelnicia este unica noastră opțiune. Aceste relații ar putea fi descrise ca un fel „școală de specializare" în auto-perfecționare. Ele ne pun la îndemână cele mai fine instrumente, cele mai mari greutăți și cele mai cuprinzătoare texte. Ele ne împing până la extreme, ne forțează dincolo de limitele noastre. Ele ne pot face să alternăm, ca în oscilația unui pendul, între extaz și bucurie, pe de o parte - și cel mai adânc abis de durere și suferință, la capătul celălalt.

Iată un scurt prospect de prezentare a programului. Studiați-l cu atenție. Înainte de a vă apuca de el, e indicat să cunoașteți bine la ce vă înhămați.

Taxă de înscriere: Nu trebuie să plătiți decât cu atenția pe care o veți acorda învățăturii.

Formalități de înscriere: Dacă aveți un partener intim, sunteți gata înscriși.

Secția universitară: Realitatea a ceea ce se întâmplă între voi și cealaltă persoană - sex, iubire romantică, adulter, probleme de familie, certuri, concedii, sărbători, convingeri religioase și multe altele.

Examen de diplomă: Vi se oferă neîncetat cursuri noi și se pare că nu veți avea niciodată punctajul suficient pentru a absolvi.

Textul cursurilor obligatorii: Vi-l scrieți singuri.

Cursuri

Atenție - curs de începători

Acesta este cursul principal. Dacă picați, trebuie să o luați de la început. Dacă treceți, va trebui să urmați imediat un curs de reactualizare a cunoștințelor. Testele-grilă și examenele sunt frecvente și inopinate. Se pune mereu aceeași întrebare: *Încotro vi se îndreaptă atenția?* În acest curs veți învăța să vă deplasați atenția de la propriile voastre nevoi, spre cerințele partenerului vostru. Veți învăța să observați tot ce primiți de la partenerul vostru, mai ales lucrurile „mărunte" (*părere*: nu există lucruri mărunte). Veți învăța să spuneți „mulțumesc", atunci când primiți ceva. Veți învăța care este relația dintre atenție și a fi un partener grijuliu și iubitor. Pe măsură ce atenția voastră se extinde, atingeți baremul care vă califică pentru examenul final: să faceți comparația între tot ce ați primit de la partenerul vostru și ceea ce i-ați oferit voi. Veți absolvi singuri acest examen. Acest curs este premisa pentru toate celelalte cursuri. Fără el nu prea puteți învăța mare lucru în altă parte.

Temă pentru acasă: observați ceea ce n-ați observat până acum.

Smerenie și abateri - curs de anul II

Acesta este unul dintre cele mai grele cursuri pe care le veți urma. Veți examina în special felul în care i-ați provocat partenerului vostru necazuri, greutăți și neplăceri. Vă veți aminti întâmplări în care v-ați arătat egoiști, certăreți, absurzi, mincinoși și nepăsători. Veți reflecta la momentele când v-ați agresat partenerul cu vorbele rostite. Veți analiza toate ocaziile în care ați mințit, sau, cel puțin, în care nu ați fost în stare să spuneți adevărul (*întrebare de control* există, cu adevărat, vreo diferență?). Îi veți povesti toate astea unei alte persoane (care a urmat deja acest curs). Vă veți confrunta cu teama, tristețea și vinovăția - multă vinovăție, vinovăție benefică, sănătoasă. Veți fi lezați în egoismul vostru și în imaginea de sine. Cel dintâi va supraviețui, iar cea din urmă suferă o schimbare, cel puțin temporar. La acest curs veți învăța câte ceva despre smerenie, despre realitate și despre legătura dintre ele. Veți analiza adevăratele urmări pe care le are comportarea voastră asupra partenerului vostru și veți descoperi modalitățile în care ați

putea compensa necazurile pe care i le-ați cauzat în trecut. Veți trece acest examen, atunci când vă veți întreba, cu toată sinceritatea, de ce oare mai stă cu voi acea persoană, după toate neplăcerile și suferința pe care i le-ați provocat.

Temă pentru acasă: scrisori în care cereți iertare.

Recunoștință - curs de anul I

Veți învăța despre diferite moduri de a spune *mulțumesc*. Veți scrie scrisori de mulțumire și veți oferi cadouri de mulțumire. Veți încerca să nu mai considerați nimic drept firesc și venit de-a gata (și, în mod repetat, veți da greș). Veți exersa, ca să învățați să vă exprimați prețuirea pentru tot ce primiți. Îi veți face daruri partenerului vostru. Veți face cercetări de laborator, în care veți face experiențe ca să vedeți cum este să oferi afecțiune și atenție sexuală, fără a vă bucura de reciprocitate, ci doar dăruind: (*test*: vedeți dacă puteți oferi, fără să luați nimic în schimb). Veți învăța să exprimați mulțumiri, chiar dacă nu simțiți recunoștință. Veți face câteva drumuri la magazinele cu felicitări. Este un curs plăcut, amuzant. Frecventați-l, iar și iar, de câte ori doriți.

Temă pentru acasă: scrisori de mulțumire.

Descrierile sarcinilor - curs de anul I

Acest curs vă va ajuta vă să definiți limitele educației voastre. De fapt, este foarte simplu: aveți sarcina să lucrați asupra voastră. Nu trebuie să-l schimbați pe celălalt. Această sarcină îi revine lui. Veți avea șansa să nu-l criticați, nici să vă plângeți de celălalt. Cursul pare simplu, dar, în scurt timp, începe să vă supună la încercări, atunci când realitatea vă aruncă provocarea manifestărilor de comportare ale partenerului vostru, pe care ați dori ca el să le schimbe - respectiv: fumatul, alimentația nesănătoasă, lipsa de mișcare, purtare urâtă față de rudele voastre, cheltuielile, aventurile amoroase etc. Toate testele pe care trebuie să le treceți la acest curs vin din partea partenerului vostru. Dacă partenerul vostru nu a urmat cursul, va încerca; probabil, să vă ajute destul de des să vă faceți tema pentru acasă. Veți obține puncte suplimentare, dacă veți răspunde cu recunoștință, nu cu refuz. Dacă ați început să vă îmbunătățiți modul de viață și vi se pare că ați devenit mai bun decât par-

tenerul vostru, veți fi pedepsit cu „arest pentru egoism" - fiind trimis să urmați un program rapid de smerenie, în cadrul căruia, într-o clasă unde nu există burete de șters, va trebui să înșirați pe tablă cele mai absurde și mai dăunătoare lucruri pe care le-ați făcut vreodată.

Amintește-mi, te rog

de Gregg Krech

Amintește-mi, te rog, motivul pentru care sunt ai ',
atunci când sunt în altă parte. ',

Atunci când se iscă mânia
pentru că vasele sunt nespălate,
promisiunile n-au fost ținute,
facturile nu sunt plătite,

alină-mi inima, te rog, și amintește-mi de ce sunt ai '

Atunci când frustrarea e răscolită
de una și aceeași ceartă
care se repetă a suta oară,

cuvintele te rog să mi le îmblânzești,
fă-mi respirația profundă,
și amintește-mi de ce sunt aici.

Iar când atenția îmi e atrasă ca un magnet
spre mine însumi
spre propriile-mi nevoi,
spre propriile-mi dorințe,
spre tihna mea și doar a mea,
spre durerea mea

te rog trezește-mi mintea
și lasă-mi ochii să privească în inima celor din jur,
să-i pot ajuta la nevoie, suferința lor s-o iau asupra mea
și să mă contopesc cu rațiunea mea de-a fi aici

știu care e această rațiune
și totuși, mult prea des mă regăsesc în altă parte - și uit.
Așa că, iată, te rog să-mi amintești.

Dedicată lui Mary Claire Dehaven și lui Jim Scheid, de ziua nunții lor.

Fișa postului - curs pentru anul I, semestrul al doilea

În cadrul acestui curs, sarcina pe care trebuie s-o rezolvați este să vă faceți partenerul să se schimbe și să-l transformați într-o persoană mai bună. Premisa pentru acest curs este să fi parcurs toate cursurile anterioare, cu punctaj maxim, și fără să fi lăsat sarcini neterminate.

Emoții și stări neplăcute - curs pentru anul II, primul trimestru

În acest curs veți învăța cum să vă acceptați și să faceți față stărilor și emoțiilor voastre neplăcute, cum ar fi supărarea, furia, frustrarea, deprimarea, neliniștea, suferința și gelozia - fără să dați vina pe partenerul vostru, sau să-l faceți responsabil pentru sentimentele voastre. Veți învăța o ecuație prin care să calculați problemele pe care i le puteți cauza partenerului vostru, atunci când vă gândiți dacă n-ar fi cazul să vă lamentați, sau să dați glas unor sentimente neplăcute. Vă veți dezvolta aptitudini ca să acționați cu iubire, grijă și calm, chiar și atunci când nu simțiți nici iubire, nici grijă și nici calm.

Atenție - curs pentru anul IV, primul semestru

Acesta este un curs avansat despre atenție. Observați felurile în care până și darurile pe are le oferiți le provoacă necazuri altora. Observați în ce fel poate fi dăunător ajutorul pe care-l dați. Observați cum problemele pe care vi le cauzează alții sunt, de fapt, daruri.

Toleranță - curs pentru anul IV, al doilea semestru

Acest curs vă învață să vă acceptați partenerul ca pe un tot dat pentru întreaga viață. Cursul elimină ideea că vă puteți permite să alegeți ce doriți, și să iubiți doar părțile lui „drăguțe", refuzând însă să-i acceptați obiceiurile, rudele și trăsăturile fizice, care nu sunt chiar atât de atrăgătoare. Partenerul vostru (sau viitorul partener) este o livrare la cheie. Îl acceptați, sau nu. (*observație*: dacă vă răzgândiți prea des, viața vă va deveni haotică.) Dacă vă închipuiți că, ulterior, puteți face niște modificări la instalația livrată, de fiecare dată când o atingeți cu șurubelnița, veți fi tratat cu un șoc electric.

♣ ♣ ♣

Cele de mai sus sunt doar câteva dintre cursurile oferite. Mai există multe altele. De multe ori nu vă dați seama ce curs ați urmat, până în clipa când trebuie să dați un test. Puteți abandona oricând programul, dacă rupeți relația - ceea ce reprezintă un alt curs, unul dintre cele mai dificile. Una dintre componentele acestui curs este acela că ați putea fi copleșiți de sentimentul că nu veți mai găsi niciodată un alt partener. În timp, cei mai mulți dintre noi găsesc. Iar în pauza dintre cursuri, există întotdeauna și mai multe de învățat.

Cine spală rufele?

Reflecția asupra propriei noastre persoane trebuie să fie un proces continuu, iar relațiile noastre apropiate ne furnizează un teren propice. Câștigăm o înțelegere mai profundă asupra naturii relațiilor noastre, dar și asupra propriei noastre naturi. În ce fel ne schimbă pe noi, conștiența noastră? Cum schimbă ea o relație? Puteți elucida această enigmă?

O pereche, soț și soție, aveau dificultăți în căsnicie. Timp de o săptămână, amândoi au practicat reflecția Naikan. Ulterior, s-au dus din nou la centrul Naikan, să-și vadă profesorul și să bea un ceai cu el.

CEI DOI: *Înainte de a participa la seminarul Naikan, ne certam. într-una ca să hotărâm cine ar trebui să spele rufele.*

PROFESORUL: Și acum?

CEI DOI: *Acum ne certăm mereu ca să decidem care dintre noi va spăla rufele.*

PROFESORUL: Îmi pare bine că situația s-a îmbunătățit.

Două lumi diferite

Tabelul care urmează prezintă diferența dintre atenția egocentrică și atenția afectuoasă pentru partenerul nostru. Ele sunt, într-adevăr, două lumi diferite. Cum pot fi afectuos cu partenerul meu, când eu mă găsesc în lumea atenției egocentrice? Atunci când, în relația cu partenerul meu, acționez dintr-o lume egocentrică, încerc în mare măsură să-mi satisfac propriile mele nevoi egoiste.

Nimic nu poate fi mai departe de iubire.

În cazul ideal, ar fi minunat dacă le-aș răspunde celorlalți doar prin atenția mea afectuoasă. În clipele în care cei doi parteneri trăiesc în lumea aceasta, relația lor poate părea „prea frumoasă. ca să fie adevărată". Totuși, trebuie să recunosc că îmi petrec cea mai mare parte a vieții în zona egocentrismului. Analizându mă, am devenit conștient de modul în care lenevia și egoismul predomină, adesea, asupra dorinței mele de a fi un soț iubitor. Coloana din partea dreaptă mă ajută să-mi amintesc încotro aș vrea să mi se îndrepte atenția. E un reper de care am o nevoie disperată. Din fericire, soția, prietenii și profesorii mei sunt, deseori, ei înșiși reperele spre acel loc. Sunt recunoscător că sunt înconjurat de astfel de oameni. Fără ei, aș fi pe deplin mulțumit să trăiesc într-o lume egoistă, cu iluzia că trăiesc altundeva.

„Va fi întotdeauna util, dacă fiecare partener întreabă ce mod de viață reprezintă calea cea mai bună de a însufleți viața celuilalt partener."
Seikan Hasegawa Roshi

ATENȚIA EGOCENTRICA	ATENȚIA AFECTUOASA
Cum poate deveni partenerul meu mai afectuos?	Cum pot fi eu mai iubitor?
Ce nu primesc de la partenerul meu?	Ce primesc de la partenerul meu?
Consider că lucrurile vin de la sine.	Spun mulțumesc.
Ce neplăceri îmi provoacă partenerul meu?	Ce neplăceri îi provoc eu partenerului meu?
Îmi iert partenerul.	Cer iertare.
Schimbări pe care trebuie să le facă partenerul meu.	Schimbări pe care trebuie să le fac eu.

Dau vina pe partenerul meu problemele si greutătile noastre	Îmi recunosc responsabilitatea pentru pentru problemele si greutătile noastre
Hotărăsc ce obiective ar trebui să aibă partenerul meu	Susțin țelurile pe care și le-a ales partenerul meu
Observ greselile și defectele partenerului meu	Observ propriile mele greseli si defecte
Îmi cer drepturile	Recunosc orice lucru ca pe un dar
„Ofer atât de mult și primesc atât de puțin"	„Ofer atât de puțin și primesc atât de mult"
Ce poate face partenerul meu pentru mine?	Ce pot face eu pentru partenerul meu?
Dacă m-ar iubi cu adevărat	Dacă l-as iubi cu adevărat
Relatia noastră ca un mijloc pentru fericirea mea.	Relatia noastră ca mijloc de instruire si învătare
Partenerul meu ar trebui să practice reflectia Naikan	Ar trebui să practic reflectia Naikan

„Omul nu trebuie decât
să-şi abată atenţia de la căutarea
răspunsului la întrebările superficiale şi să
formuleze acea unică întrebare
cu adevărat profundă
despre modul în care ar trebui să-şi organizeze viaţa,
şi toate problemele de suprafaţă
îşi vor găsi
cea mai bună rezolvare cu putinţă."
Lev Tolstoi

Practicarea tehnicii de reflecţie Naikan

Fără practică, singurul lucru pe care reuseşte să-l facă înţelepciunea obţinută din introspecţie este să se risipească, la fel ca picăturile de ploaie care se scurg de pe acoperişul casei. În prima parte a acestei cărţi, am propus o serie de exerciţii şi am analizat cele trei întrebări Naikan, care sunt însuşi miezul reflecţiei Naikan:

Ce am primit de la ....?
Ce i-am oferit lui ....?
Ce neplăceri şi greutăţi i-am cauzat ....?

Lipseşte, în mod evident, întrebarea referitoare la necazurile pe care alţii mi le-au cauzat mie. În acest comeniu suntem deja adevăraţi experţi, iar asupra comportamentului celorlalţi nu avem nici un control. Pentru asta nu mai avem nevoie să mai exersăm, şi nici Naikan nu ne oferă nici o experienţă. Înţelegerea, clipă de clipă, a tot ce primim de la alţii şi a modului în care le provocăm neplăceri, este mijlocul prin care introspecţia ne ajută să ne creăm o nouă imagine de sine şi un nou mod de a fi atenţi.

În această parte a cărţii, vă ofer o dezbatere mai detaliată despre practica Naikan, inclusiv seminarul Naikan, introspecţia zilnică, exerciţii simple şi teme, sarcini pentru zilele de sărbătoare şi pentru alte ocazii speciale.

„Poate vă întrebați dacă cineva poate învăța cu adevărat
ceva despre propria persoană în acest
mod foarte simplu.
Însă tocmai pentru că sunt atât de simple,
cele trei întrebări nu vă dau deloc voie
să vă pierdeți în raționamente care să vă încurce.
Întrebările vă fac să vă smulgeți eul
din învelișul său subiectiv și să-l
vedeți cu obiectivitate."
Aki Yamada

Seminarul Naikan

Să presupunem că plecați, pentru o săptămână, la o cabană izolată de la munte, unde este liniște. Aveți tot ce vă trebuie. Vi se aduce masa în cameră. Vi se spală rufele și vasele. Sunteți treziți dimineața devreme, iar seara un clopoțel vestește că e timpul de culcare. Nu trebuie să răspundeți la nici un fel de apeluri telefonice, nici nu vă vin facturi prin poștă. Nu se aude sporovăială, și este foarte puțin zgomot. Nu este decât liniște, aveți un loc unde să vă așezați și un ecran la care să priviți. Iar pe ecran vi se derulează povestea vieții. Ea se bazează pe un scenariu, dar nu scenariul revizuit și corectat pe care l-ați adus cu voi. Nu, aceasta este varianta originală a realității, așa cum s-a petrecut cu adevărat. Nu aveți altceva de făcut în fiecare zi, decât să priviți acest film. Ce ați putea învăța despre viața voastră? În ce fel veți trăi la sfârșitul săptămânii, când vă întoarceți acasă, plini de o cunoaștere mai vastă a modului în care ați trăit?

Ce se întâmplă, de fapt, în timpul unui seminar Naikan? Participanții (numiți *naikansha*) încep cu reflecția asupra mamei lor, reflecție care se extinde, de obicei, pe perioada de la nașterea participantului, până la vârsta de șase ani. Participanții își continuă reflecția pe perioade de câte trei ani (pe perioadele de vârstă de la șase la opt ani, de la nouă la unsprezece ani, și așa mai departe). În acest mod își pot analiza întreaga viață, în report cu mama lor, segment cu segment.

Apoi, participanții își analizează relația cu tatăl, cu frații, cu soțul sau soția, cu copiii, profesorii, prietenii și colegii. În timpul seminarului, vor avea ocazia să reflecteze la cei în relația cu care s-au iscat tensiuni sau resentimente, din cauza greutăților din trecut. La sfârșitul fiecărei perioade de reflecție, de obicei de vreo 90-120 minute, participantul se întâlnește cu un reprezentant din partea organizatorilor, care să-i asculte reflecțiile Naikan. Rolul ascultătorului (numit *mensetsusha*, în japoneză) este acela să asculte cu atenție și să propună subiectul pentru următoarea perioadă de reflecție. Se vorbește foarte puțin, deoarece Naikan înseamnă introspecție, iar ceea ce este de învățat, se învață prin investigarea și analizarea propriei experiențe directe.

Participanților li se oferă un mic spațiu în care să se așeze. Acest spațiu este separat, cel puțin parțial, prin paravane sau draperii. În mod tradițional, participanții se așează pe podea pe pernuțe, deși se pot face aranjamente care să fie adaptate la nevoile celor cu probleme cu coloana, sau cu vreun alt handicap fizic. În mod obișnuit, ziua cuprinde o perioadă de lucru (douăzeci de minute), timp pentru un dus și trei mese. În general, masa le este servită participanților în cameră. În rest, întreaga zi, de la 5:30 dimineața la 9:30 seara, este petrecută în reflecție tăcută. Nu sunt încurajate conversațiile și lectura, iar apelurile telefonice sunt permise doar în cazuri urgente. Contactul cu lumea exterioară este redus la minimum, pentru ca participanții să se adâncească total în reflecția asupra trecutului lor.

În examinarea tăcută a vieții lor, participanții se concentrează mai mult pe rememorarea detaliilor concrete, decât asupra aspectelor generale. De exemplu, în loc să ți-o amintești pe mama ta spălându-ți mereu hainele, ai putea alege un moment anume, amintindu-ți ziua în care ai jucat baseball în Liga de Juniori, iar mama s-a trezit mai devreme ca să ți spele echipamentul. Sau poate o altă zi, în care a venit să te ia de la școală, pentru că te-ai îmbolnăvit de varicelă.

Să ți amintești anumite evenimente poate fi o provocare și te împiedică să treci prin exercițiile de reflecție Naikan, cu simple afirmații cum ar fi: „nu-știu-cine a fost foarte tandru" și „nu-știu-care m-a ajutat foarte mult". Astfel de declarații vagi valorează mai puțin decât amintirea detaliilor. Generalizările sunt idei abstracte; întâmplările și evenimentele s-au petrecut în realitate.

Participanții la seminarul Naikan sunt încurajați să-și petreacă

60% din timp reflectând la cea de-a treia întrebare: *Ce necazuri și greu tăți le-am provocat altora?* Această întrebare este cea mai dificilă, pentru că, până atunci, ea nu a fost tratată decât cu o atenție relativ redusă. Ne-am concentrat o parte mai mare a atenției asupra modului în care ceilalți ne-au provocat probleme. Acum, participanții trebuie să se privească prin prisma altora.

După câteva ore de reflecție, vine și îndrumătorul Naikan, care le dă participanților posibilitatea să relateze ce anume și-au amintit despre acea perioadă a vieții lor. Această întâlnire (*mensetsu* în japoneză, care mai înseamnă și „întrevedere") poate să semene cu un fel de confesiune. De fapt, nu este decât ocazia în care cursantul împărtășește ce și-a amintit și poate trece la următoarea perioadă de reflecție. Îndrumătorul nu oferă nici absolvire, nici analiză. Participantul e singurul judecător al propriului său comportament, fără vreo judecată din exterior, sau vreun cod moral. El își lasă garda jos, pentru că nu există nimeni de care să se apere. Participanții sunt liberi să privească, poate pentru prima dată, în mod deschis și sincer, modul în care și-au trăit viața. Cel căruia participantul îi relatează rezultatul reflecției, nu face decât să-l asculte cu inima deschisă și, când povestirea s-a încheiat, îi cere participantului să-și continue reflecția cu următoarea perioadă de viață (de obicei, de trei ani).

„Cred că m-am schimbat,
ca urmare a practicării exercițiilor Naikan,
însă nu pot spune dacă experiența mea este tipică.
Principalele lucruri pe care le-am înțeles
au fost legate de recunoașterea păcatelor mele trecute
și de descoperirea manifestărilor de bunătate
pe care le-am primit de la alții.
Consider că acestea din urmă sunt cele mai importante.
Cred că miezul practicii Naikan este dezvoltarea unei prețuiri
profunde pentru mamă, tată, frați, prieteni și alții.
Dacă te împotmolești în greșelile din trecut,
vei pierde ceva vital.
Împotmolirea înseamnă stagnare și distrugere.
Ea nu te împinge spre o schimbare pozitivă;
în schimb, prețuirea profundă, da."
Pierre D'Amours

Participanților la seminarul Naikan li se mai dă spre studiu și tema minciunii și a hoției.(vezi pagina 74). În loc să folosească cele trei întrebări specificate mai sus, participanții sunt încurajați să-și examineze viața, etapă cu etapă, pentru a descoperi în ce situații ar putea considera, în mare, că au mințit sau au furat. De exemplu, este minciună să nu-ți respecți obligația de a înapoia la timp cartea luată de la bibliotecă? Mințim când, la un interviu de angajare, ne exagerăm talentele și îndemânarea, ca să părem mai competenți decât suntem? Nu cumva furăm timpul cuiva, atunci când întârziem zece minute la o întâlnire? Nu este hoție când surprindem fără să vrem o conversație care nu era destinată urechilor noastre? Sigur că nu este plăcut să ne amintim asemenea abateri, dar ele fac parte din povestea vieții noastre.

Reflecția Naikan continuă până în ultima oră a ultimei zile de seminar. Participanții continuă să-și recapituleze viața în raport cu ceilalți. La sfârșitul săptămânii, când vine vremea să se reîntoarcă în lume, care sunt rezultatele acestei experiențe extraordinare?

Interviurile și relatările ulterioare ale participanților arată că experiența trăită de diferite persoane, are elemente comune și elemente unice. Aproape toți cei intervievați pleacă de la centrul Naikan cu un puternic sentiment că au avut parte de iubire și grijă. În anumite cazuri, au dispărut și resentimentele, și supărarea față de anumite persoane. Mai vechii participanți la cursurile Naikan au vorbit despre o exuberanță și o vibrație la lumea exterioară, pe care rareori le cunoscuseră. Pentru unii, există un sentiment de comuniune, de legătură cu lumea și cu ceilalți. În special relațiile cu părinții se schimbă, uneori, în mod dramatic. Cei care au venit la seminar având anumite probleme ca, de exemplu, alcoolism, comportament infracțional, dependență de droguri, violență sau delicvență (la copii), descoperă adesea că experiența seminarului le atenuează sau le îmbunătățește starea, în mod considerabil. Unul dintre rezultatele importante ale experienței Naikan este intensificarea dorinței de a-i răsplăti pe alții pentru numeroasele lucruri primite de la ei. Acțiunile prin care dăruim, slujindu-i și îngrijindu-i pe cei din jurul nostru, ne transformă sentimentele de iubire și recunoștință adevărată în comportament real și, în același timp, ne schimbă atât pe noi, cât și lumea din jurul nostru.

Seminarul Naikan poate fi dificil din punct de vedere emoțional și fizic. În Japonia, practica intensivă diferă oarecum, de la un cen-

tru la altul. La Centrul Naikan Toyama, directorul Masahiro Nagashima a păstrat cu grijă stilul fondatorului practicii Naikan, Ishin Yoshimoto. La Centrul Naikan Senkobo, stilul și atmosfera reflectă învățătura Rinzai Zen și pregătirea Pure Land a reverendului Shue Usami, conducător al activităților centrului. La Centrul de Pregătire Naikan Nara, psihologul Yoshihiko Miki a creat un mediu mai degrabă clinic, reflectând orientarea psihoterapeutică a muncii pe care o face împreună cu soția sa.

În cadrul seminarului Naikan, nu putem ocoli analizarea propriei noastre vieți. Participanții sunt puși față în față cu realitatea trecutului lor. În alte forme de Naikan, ni se permite să facem un exercitiu Naikan, după care putem privi la televizor, sau citi un ziar.

Totuși, seminarul tradițional prevede practicarea neîntreruptă a exercițiilor Naikan, oră de oră și zi de zi, fără prea multe ocazii de distragere a atenției de la reflectie.

Naikan este ocazia specială pe care o are un om de a se retrage din treburile vieții cotidiene, de a reflecta asupra trecutului si de a-și reconsidera directia și sensul existentei.

„Această legătură pe care am simțit-o,
această experiență, atestă faptul că n-a trebuit
să-mi protejez sau să-mi apăr eul meu
mărunt. Eram legată mai intens și
eram doar eu cu mine și este bine să fii așa
De obicei, sunt prea copleșită, când îmi dau seama
cât de limitată sunt. Este aproape insuportabil.
Vreau să nu mai am granițe.
Deci, eu însămi am trăit această experiență
extraordinară, de a mă simți perfect în starea
aceasta de persoană măruntă și limitată ...
Tratamentul a încercat să mă ajute
să mă împac mai bine cu mine însămi
și, în același timp, pentru mine
răspunsul a fost să-mi recunosc greșelile
și să fiu mai împăcată cu lumea."

Lucy Appleton

Jurnalul Naikan

Mulți dintre cei care doresc să practice reflecția Naikan pot găsi alte forme, mai practice și mai accesibile. Naikan poate fi practicat ținând un jurnal acasă, această metodă fiind folosită de profesorul Akira Ishii, de la Universitatea Aoyama Gakuin din Tokyo.

În fiecare săptămână, putem consacra o anume durată de timp pentru o serie de reflecții Naikan, pe care le consemnăm într-un jurnal. De preferință, timpul pentru reflecție ar trebui să fie cel puțin o oră, cu toate că Ishii sugerează că este mai bine să nu se impună presiunea unui orar fix. Puteți începe cu reflecția asupra mamei, așa cum se procedează de obicei, continuând apoi să reflectați asupra tatălui vostru - și mai departe, la alte rude, la prieteni și alte persoane importante pentru voi. Dacă se poate, ar fi bine ca jurnalul să fie verificat periodic de cineva cu experiență în reflecția Naikan. Ishii afirmă că, la universitatea sa, mai mult de două mii de studenți au ținut un jurnal Naikan, pe care mulți l-au considerat drept o experiență plină de sens. Același sistem a fost folosit și în ședințe de tratament în spital, cu pacienți al căror jurnal poate fi controlat cu regularitate.

Reflecția Naikan asupra fiecărei zile

Reflecția Naikan zilnică (care, în japoneză, se numește *nichijo naikan*) este un mod simplu și eficient de a practica metoda Naikan în fiecare seară, chiar înainte de a merge la culcare, când ne vom petrece cam treizeci de minute reflectând la ziua care se încheie. *Ce am primit astăzi și de la cine? Ce le-am dat, în schimb, celorlalți? Și ce probleme le-am provocat celorlalți?* Și în acest caz, omul acordă cel puțin 60% din timp pentru a zăbovi asupra celei de-a treia întrebări.

Studenților mei le dau adesea ca temă sarcina de a practica reflecția Naikan zilnică, seară de seară, timp de o săptămână, ca primă luare de contact cu metoda Naikan. Pentru că reflectează asupra zilei curente, le este mai ușor să-și amintească anumite evenimente. Ei pot relata despre reflecția lor Naikan într-o ședință de la sfârșitul săptămânii, sau pot face relatarea chiar în dimineața următoare. În ultima vreme, am lucrat cu persoane care îmi vor trimite prin e-mail relatarea despre reflecția lor Naikan zilnică.

La pagina 22 am prezentat un exemplu de reflecție Naikan zilnică. Introspectia Naikan te ancorează în experienta realistă a vietii pe care o trăiesti si care poate fi nuantată foarte des de sentimentele tale sau de o anume întâmplare. De exemplu, se poate să ti se fi stricat calculatorul, iar tu să te simți foarte nervos și frustrat. În cursul aceleiași zile, însă, masina ta a functionat perfect, la fel ca si prăjitorul de pâine, dusul, telefonul, casetofonul, televizorul, cuptorul si majoritatea organelor tale vitale. Atunci când reflectăm obiectiv la aceste lucruri, evităm să fim atrasi într o stare de agitație emotională care se separă de mare parte din viata noastră - segmentele de viată care dezvăluie compasiunea si sprijinul pe care le primim.

David K. Reynolds a introdus câteva variante de reflecție Naikan zilnică, pe care le putem practica progresiv și care dezvăluie diferite aspecte ale interactiunilor noastre zilnice cu viata.

Practicați reflecția Naikan zilnică cu privire la:

1. oameni ale căror chipuri le cunoasteti, dar al căror nume nu l știti (de exemplu: soferul de autobuz care v a dus azi dimineață până la statia de metrou)
2. oameni al căror chip și nume vă sunt necunoscute (de exemplu: mecanicul care conduce metroul)
3. alte ființe în afară de oameni, cum ar fi vaca de la care aveți laptele pe care vi l-ați pus în cafea
4. obiecte, cum ar fi mașina sau casetofonul (un prieten de-al meu, pianist profesionist, obișnuia să practice reflectia Naikan zilnică asupra pianului pe care cântă)
5. forme de energie, ca electricitatea și căldura

Reflecția Naikan asupra relațiilor

Naikan poate fi un mijloc important pentru reflecția asupra experienței noastre cu parteneri intimi și prieteni apropiați. Le poate fi de ajutor cuplurilor căsătorite care au probleme și care intenționează să divorțeze, sau să se despartă. Scopul reflecției Naikan nu este de a preîntâmpina destrămarea unei căsnicii, ci, mai curând, să-i ajute pe parteneri să perceapă realitatea relației lor, astfel încât orice decizie să se poată baza pe fapte și nu pe iluzii despre ei însisi si despre parteneri

Fiecărei persoane i se prescrie să practice reflecția Naikan asupra partenerului, făcând o retrospectivă a căsniciei sale pe perioade de câte un an sau doi, începând din clipa primei întâlniri Își vor continua reflecția asupra partenerilor lor pe parcursul câtorva zile sau săptămâni, ajungând până la ziua curentă.

Pe cei care se gândesc la separare, îi îndemn ca, atâta timp cât mai sunt împreună, să-și păstreze implicarea totală. Dacă n-o fac, se poate să ajungă să regrete, pentru că relația ar fi putut fi salvată, dacă ar fi făcut mai mult. N-ar fi mai bine să fim mai atenți, mai generoși și afectuoși, cât timp mai avem această șansă? O asemenea alegere nu e neapărat ușoară, dar nu-i așa că e mai înțeleaptă? Reflecția Naikan poate fi eficientă ca tratament pentru relațiile cu probleme, ca mijloc pentru rezolvarea problemelor ce se ivesc - prin examinarea situației din perspectiva celuilalt. Ba chiar mai mult, practica Naikan poate împiedica, de la bun început, apariția anumitor probleme și greutăți. Este cel puțin tot atât de important să creezi un sol roditor, cât și să plivești buruienile.

Am lucrat și cu cupluri care au practicat Naikan ca pregătire pentru nuntă. Într-unul din cazuri, un cuplu și-a programat o zi întreagă de reflecție reciprocă, aceasta fiind un mod de a încheia o fază din relația lor și de a-și începe viața comună, ca soț și soție. Anii acestei prime faze s au remarcat prin multe suișuri și coborâșuri, inclusiv prin probleme de băutură și infidelitate. Oricum, reflecția lor asupra acestei perioade le-a amintit cât de multe lucruri iubitoare oferise fiecare dintre parteneri și i-a făcut să devină mai smeriți, când și-au dat seama, măcar în parte, de propria lor prostie și propriul lor egoism. Alteori, perechile căsătorite de mulți ani se folosesc de ocazia unei aniversări pentru practicarea reflecției Naikan și pentru a-și sărbători căsnicia.

Un exercițiu pe care îmi place să-l fac cu soția mea este reflecția Naikan seara, înainte de culcare. Întinși în pat, începem cu prima întrebare: *Ce am primit astăzi de la alții?* și răspundem, pe rând, cu glas tare la această întrebare, în timp ce reflectăm asupra zilei care a trecut. După o vreme, trecem la a doua întrebare și apoi la a treia. De obicei, undeva în timpul ultimelor două întrebări, unul dintre noi adoarme, dacă nu chiar amândoi.

La multe seminarii Naikan am încercat adesea să nu adorm în timpul reflecției Naikan, dar când practic Naikan la culcare, îmi pot permite să alunec lin de la introspecție la somn, fără să opun rezistență.

Reflecția Naikan asupra părților corpului

Poate doriți să încercați să reflectați asupra părților corpului vostru. Pentru un fumător, reflecția Naikan asupra plămânilor poate fi de ajutor. Se prea poate ca un fotograf să-și dorească să orienteze reflecția Naikan asupra ochilor. Ce contribuție au, în realitate, aceste valoroase părți ale corpului nostru? Luna trecută, una dintre prietenele mele a avut o durere cumplită de dinți. A fost nevoie de câteva zile de suferință, înainte să poată să se trateze și să-i treacă durerea. Ce minunat e să nu te doară dinții! Ce cumsecade este această lume, când ne oferă zile liniștite în care uităm că avem dinți. Există o zicală Zen: „Atunci când pantoful ni se potrivește, uităm de picior".

Ar merita, poate, să vă rezervați o clipă pentru a le mulțumi dinților că v-au slujit de atâtea ori. Dar voi ce ați făcut pentru dinții voștri? I-ați neglijat? Nu există nimic ce-ați putea face ca să-i răsplătiți?

Remarcați în ce mod reflecția Naikan poate influența tratamentul și grija pe care i-o acordăm corpului nostru.

EXERCIȚII NAIKAN

Există un număr de exerciții care ne stimulează conștiența pe care Naikan ne-o inspiră în viața de zi cu zi. În timpul pregătirii mele din Japonia, mi s-a cerut să analizez schimburile financiare dintre mine și părinții mei. Mai întâi, mi s-a cerut să calculez câți bani au cheltuit părinții mei pentru mine, dinaintea nașterii mele, până am împlinit 21 de ani. A trebuit să iau în calcul cât costaseră hainele, îngrijirile medicale, rechizitele școlare, jucăriile, lecțiile de pian, mâncarea și, bineînțeles, partea mea din chirie, din întreținere, din cheltuielile pentru transport, asigurări, etc. Am încercat să evaluez aceste cheltuieli cât mai atent și mai detaliat posibil. Apoi, mi s-a cerut să calculez câți bani am cheltuit eu pentru părinții mei, pe parcursul aceleiași perioade de timp.

A reieșit că această sumă era dezamăgitor de mică. Chiar și micile cadouri pe care le cumpărasem la aniversări și de Crăciun proveneau, deseori, din banii de cheltuială primiți tot de la ei. În timpul adolescenței am lucrat, dar banii i-am folosit ca să mă distrez cu prietenii și am mai pus eventual ceva deoparte pentru colegiu. Ulterior, mi s-a cerut să fac aceeași comparație pentru anii de după majorat. Câți banii

cheltuiseră ei cu mine, de când împlinisem 21 de ani? Câți bani am cheltuit eu pentru ei? Mă așteptam ca aceste sume să fie mai apropiate, însă m-am înșelat. Pe măsură ce înaintam în vârstă „facturile" mele creșteau într-un ritm mult mai mare decât „plățile" pe care le făceam.

Iată câteva exerciții suplimentare, care dezvoltă introspecția și care pot fi integrate în viața cotidiană:

1. De-a lungul zilei, ori de câte ori cineva face ceva pentru voi, spuneți „mulțumesc în mod conștient", rostind mulțumirile, însoțite de numirea gestului pentru care vă exprimați recunoștința. De exemplu, „Îți mulțumesc că mi-ai deschis ușa" sau „Îți mulțumesc că mi-ai turnat suc de portocale". Putem cădea cu ușurință în obiceiul reflex de a spune „mulțumesc", adică rostim cuvintele, fără însă a acorda prea multă atenție la ceea se face sau s-a făcut efectiv pentru noi. Un mulțumesc spus la modul conștient impune un răgaz suplimentar, pentru a acorda atenție și a lua în considerare ceea ce primim de la cealaltă persoană.

2. La masă, înainte de fiecare înghițitură, mulțumiți în gând unei anume persoane sau unui anume lucru care a contribuit la acea masă. De exemplu, mulțumiți-i fermierului care a cultivat grânele, mulțumiți-i pământului, mulțumiți-i șoferului care a cărat grânele cu camionul la magazin. Procedura e o metodă foarte bună și pentru a vă mai domoli repezeala la înghițit, dacă aveți tendința să mâncați prea repede, așa cum mi se întâmplă mie.

3. Reflecția Naikan pentru gunoi este un exercițiu prin care vă luați răgazul de a-i mulțumi unui obiect pe care îl aruncați la gunoi. Ce ați primit de la acesta? Cu ce v-a fost de folos? De exemplu, îi puteți mulțumi șervețelului pentru că v-a șters lacrimile. Sau ambalajului din plastic, pentru că a păstrat proaspătă o bucată de ciocolată. Mai există și alte servicii pe care vi le-au făcut aceste obiecte, servicii pe care până acum le-ați considerat ca fiind firești și că vi se cuvin?

4. David Reynolds sugerează un exercițiu de Viață Constructivă, în cadrul căruia facem curat într-un sertar și îi mulțumim fiecărui obiect, pe măsură ce reorganizăm spațiul și punem obiectele la locul lor. Asta ne poate face mai conștienți de ajutorul pe care ni-l dau diverse obiecte, cum ar fi ciorapi, scule, dispozitive, aparate etc.

„Această experiență (seminarul Naikan) a fost pentru mine un dar binecuvântat, care m-a făcut să văd realitatea, iar acum pot decide cum să-mi trăiesc mai bine viața, observând consecințele acțiunilor mele.
Așadar, acum îmi reîncep călătoria, pornesc din nou la drum ..."
Laura Licato

Să relatăm despre reflecția noastră Naikan

A vorbi despre rezultatele reflectiei noastre de sine este un lucru important, după cum arată experienta mea si cea a studenților mei Noi avem, în general, tendinta de a încerca să le arătăm celorlalti lucrurile bune pe care le-am făcut și să păstrăm secrete lucrurile rele. Așa că ne trăim viața creând despre noi o imagine care nu este foarte reală. Excesele, greșelile noastre și comportamentul egoist fac și ele parte din realitatea vieții noastre.

Atunci când recunoaștem această realitate față de altcineva, suntem mai cinstiți asupra propriei noastre persoane si ne mai ușurăm de o parte din apăsarea efortului de a „face frumos" în fața altora.

E bine să-i relatați despre reflectiile voastre unei persoane care are experiență în practica Naikan. Unii oameni îi prezintă reflecțiile lor Naikan lui Dumnezeu, lui Buddha, lui Allah, sau unei alte puteri supreme. Alți oameni își împărtășesc gândurile unui partener, sau unui membru de familie. Iar altii reflectează, la rândul lor, în tăcere și nu-i vorbesc nimănui despre reflectia lor Naikan. La celălalt capăt al comunicării este cel care ascultă. A-l asculta pe cineva care a reflectat, cu sinceritate, asupra vieții sale este un privilegiu și poate fi o experiență de mare valoare. Atunci când ascultăm, ar trebui să facem asta cu smerenie, ca si cum am primi un dar deosebit de la un prieten pretuit, sau ca si cum un înțelept ne-ar spune o poveste cu sfinți.

În fata mea, o pereche de mâini se sprijină pe podea. Palma mâinii drepte stă lipită de podea, iar mâna stângă este așezată la fel, acoperind-o un pic pe dreapta. Privesc cu atenție încheieturile și textura pielii. Uneori, degetele au unghiile roase, alteori lungi, alteori tăiate în grijit. Din când în când, mâna zvâcnește, se observă o mâncărime; sau degetele bat darabana

Fiecare pereche de mâini este unică. Fiecare aparține unei ființe umane. O ființă umană care a ales liber să privească realitatea propriei sale vieți. O ființă umană care îmi acordă onoarea de a o asculta. Oricum ar fi - dureroasă ori plină de bucurie - viața acestei persoane îi aparține, este propria ei viață. Iar momentele în care întrevăd o străfulgerare a acestei vieți sunt prețioase și sfinte.

Știu multe despre mâinile acestei persoane, deoarece sunt singura parte din ea pe care o văd, atunci când ea povestește despre introspecția ei Naikan. La începutul unui seminar Naikan, participanților li se cere să-și țină privirile plecate și să evite contactul vizual unii cu alții. Naikan înseamnă introspecție. Înseamnă să ne examinăm propria viață. Nu este loc pentru a privi la alții. Ne uităm la noi înșine.

Persoana din fața mea relatează despre reflecția ei Naikan. Începe prin a vorbi despre ceea ce a primit de la subiectul reflecției sale. Uneori, lista este lungă. Alteori, nu-și amintește mare lucru. Din când în când, sesizez în vocea sa un ton de revelație, ca și cum ar spune: „O, Doamne, până acum nu m-am gândit niciodată cu adevărat la așa ceva". Apoi își continuă relatarea, vorbind despre ce i-a dat sau i-a oferit ca răsplată celeilalte persoane. Deseori, aceste liste dezamăgesc prin cât de scurte sunt. „Ar fi trebuit să dăruiesc mai mult decât atât!", spune vocea interioară, cu regret.

Ei bine, unele dintre lucrurile pe care le dăm sunt ciudate. Arthur spune că lea dăruit părinților săi bucurie, renunțând la alcool. Sheila spune că na făcut risipă cu banii soțului ei, pentru că n a cheltuit atât cât ar fi putut. Jill spune că i-a dat secretarei ei mult de lucru, pentru ca să nu se plictisească.

Acestea sunt daruri care merită o analiză mai profundă. Ce am primit eu, pentru a putea oferi aceste daruri? Nu cumva lucrurile pe care le-am dat le-au provocat necazuri celorlalți? Ce gânduri am avut atunci când am oferit aceste daruri? Am făcut, oare, aceste daruri chiar pentru ei? Ce avantaje am obținut prin ceea ce am dat, sau am făcut? Cu cât sunt mai multe întrebări, cu atât aflăm mai multe.

În sfârșit, vine și lista problemelor. Sunt amintirile despre care ne este cel mai greu să vorbim. Rând pe rând, studenta mea vorbește despre felul în care i-a cauzat celeilalte persoane probleme și suferințe. Jennifer își amintește cum a pălmuit o pe sora ei mai mică, atunci când a trebuit să stea cu ea, într-o vineri seara. Steven își amintește cum a

folosit moștenirea fostei sale soții pentru pariuri la cursele de cai

Momente pline de lacrimi Momente de vinovăție. Curaj incredibil. Mai mult adevăr scos la lumină si dezvăluit.

Stau in genunchi, cu capul plecat și ascult doar. Uneori, comentariile lor îmi amintesc de propria mea reflectie Naikan. Îmi amintesc de grija de care am avut parte Îmi amintesc de felul în care le am provocat suferință altora și le-am făcut rău Îmi amintesc cât de egoist am fost si cât de putin am dăruit

Cu tot egoismul și relele mele, viața a avut grijă de mine, așa cum o mamă are grijă de bebelușul ei Nu pentru că am câștigat sau am meritat asta Nu pentru că sunt un om bun Ci pentru că grija si compasiunea vieții îmi impregnează propria viată, pe căi infinite.

Ca reprezentant al vietii, am încercat să m. deschid inima față de această ființă umană care are curajul de a căuta adevărul și a vedea realitatea așa cum e stiu însă că nu tine de mine dacă inima mi se va deschide - și momentul când se va întâmpla acest lucru

Participanta la cursuri spune că a terminat; nu mai are nimic de povestit, mă plec în fata ei si-i multumesc. Nu am nimic altceva să-i ofer. Nici absolvirea greșelilor, nici iertare, nici analiză, nici măcar mângâiere Nu am nici o formulă magică pe care să i o dau. Ea poartă deja vraja în sinea ei Magia este în spațiul dintre întrebare și răspuns Magia aduce întrebarea. Vraja este dorința de a cunoaste vraja

Ridicându-mă, îi mulțumesc acestei femei pentru pernuța ei Înaintea fiecărui interviu, ea o așează în locul pe care stau, acesta fiind, se pare, răspunsul ei la faptul că a observat cât îmi este de neconfortabil să mă așez în genunchi, pe podeaua de lemn. În chiar momentul în care mă așez și ascult, lumea mă sprijină, la propriu, făcând ca duritatea să devină moale

Sărbătorile. Ocazii pentru Reflecție și Comemorare

În societatea noastră, se pare că am pierdut adevărata semnificație a multor sărbători. Prea adesea, o zi de sărbătoare este pretextul pentru o zi liberă, pentru a îngurgita cantități uriașe de mâncare nesănătoasă, pentru a urmări emisiuni sportive sufocate de reclame și pentru a cumpăra și dărui articole de consum inutile Multe dintre aceste zile de sărbătoare au potențialul de a fi perioade în care să ne retragem

si să reflectăm asupra vietii noastre. zile în care să sărbătorim lucruri mai profunde decât noul nostru prăjitor de pâine. sau victoria echipei locale Dar găsirea unui înteles mai profund al zilelor de sărbătoare necesită reconsiderarea. în. mod radical. a comportamentului nostru obisnuit Cum putem restructura activitătile acestor zile pentru a stimula reflectia personală, ajutorarea altora si o abordare mai atentă a actului sărbătoririi?

În acest sub-capitol, as vrea să vă prezint modalităti prin care puteti integra introspectia în unele dintre zilele noastre de sărbătoare - Anul Nou, Ziua Recunostintei, Ziua Mamei*. Posibilitătile sunt mult mai mari si nu se limitează la această listă scurtă. Mai înainte, în cuprinsul cărtii, am menționat nuntile și aniversările, ca ocazii pentru reflectia Naikan Multe dintre ideile mentionate cu privire la Ziua Mamei se aplică si pentru Ziua Tatălui Ziua Independentei poate fi privită si ca Ziua Interdependentei, iar Ziua Eroilor o putem considera și ca pe cea a echinoctiului de primăvară · chiar și ziua mea de nastere a căpătat un înteles diferit, de când am început să privesc aceste ocazii dintr-o altă perspectivă Sunt, mai degrabă. zile pentru a ne trezi si mai putin pentru a adormi de prea multă băutură sau pentru a ne lăsa hipnotizați de televizor

Zile de sărbătoare. Zile sfinte. **

„Anii ne învață multe lucruri pe care zilele nu le știu niciodată"
Ralph Waldo Emerson

Naikan pentru Anul Nou

Cum vă veti petrece ultima zi a acestui an? De câtiva ani, pe 31 decembrie ne întâlnim în grup, acasă la Barbara, pentru a reflecta la viata noastră. Reflectăm aproape douăsprezece ore, până în primele momente ale noului an Analizăm darurile, sprijinul si grija pe care le am primit de la atât de multi oameni si obiecte, în timpul anului care a trecut. Apoi sărbătorim împreună. împărtăsindu-ne întâmplările fericite din trecut și obiectivele pentru anul care vine. Aranjăm o cameră drept „cameră de comunicare", în care poate intra fiecare participant, pentru a-si împărtăși și a povesti despre reflectia sa Naikan Participantii cu experientă trec, rând pe rând, prin această cameră, ca să asculte reflectiile Naikan ale altora.

* sărbători tipic americane N T
** joc de cuvinte zile de sărbătoare - holidays. zile sfinte - holy days N T

Anul trecut am stat într-un colț în subsol, așezat pe o pernă și privind la perete. Din când în când, cazanul instalației de încălzire pornea, iar mintea mea trecea de la clipe de frustrare din cauza huruitului făcut de motor, la momente de recunoștință pentru căldura pe care o primeam și care mă încălzea în acea seară friguroasă.

Anul Nou este un moment bun pentru a-ți stabili obiectivele pentru anul ce urmează. Dacă ni se dăruiește un alt an de viață, cum putem să folosim mai bine acest timp? Cum putem ajuta cel mai bine lumea? Cum putem începe să-i răsplătim, măcar câte puțin, pe cei care au avut atât de mult grijă de noi și ne-au sprijinit în timpul anului care a trecut - în timpul întregii noastre vieți?

Ca un exercițiu de Anul Nou, încercați să faceți o listă cu cei mai importanți zece oameni din viața voastră. Pentru fiecare persoană, reflectați la cele mai importante trei lucruri pe care le-a făcut pentru voi, sau pe care vi le-a dat. Observați cât de multe dintre aceste lucruri au fost importante - nu numai ca valoare proprie, ci și prin faptul că au condus la alte experiențe și oportunități minunate, care altfel poate n-ar fi existat. Întrebați-vă apoi: *„Ce îi pot da acestei persoane, sau ce pot face pentru această persoană, în anul care vine?"* Încercați să alegeți ceva care să fie mai degrabă important din punctul lor de vedere, decât ceea ce vi se pare vouă că le-ar face bine. În cele din urmă, lista este gata: zece daruri sau servicii pentru zece susținători personali care au avut grijă de noi.

Atunci când finalizați lista, faceți-vă un obiectiv din obligația de a da toate darurile sau serviciile în cursul anului care începe.

Adăugați-vă și acest obiectiv la celelalte. Puneți-l în fruntea listei voastre de obiective. Ce ar putea fi mai important? Poate că nu vă va achita datoriile, nici nu va compensa neplăcerile pe care le-ați cauzat, dar cei care ne-au sprijinit merită un gest de recunoștință, un semn palpabil de mulțumire, câteva momente de atenție netulburată.

De fapt, ce putem oferi? Noi funcționăm doar ca agenți și mesageri. Obiectele și serviciile trec prin noi ca daruri și sunt transferate și distribuite dintr-un punct într-altul al universului. Fiecare oprire este temporară. Darurile nu pot sta pe loc, în nici un caz. Viața își poartă singură de grijă, se ajută pe sine și se reconfigurează, în mod constant.

Acum este aproape miezul nopții. Reflecția pe care ne-am propus-o se încheie, iar noi începem să încălzim în liniște bunătățile aduse de participanți. Întotdeauna aștept cu nerăbdare plăcinta ciobănească

vegetariană pe care o aduce Julie, după o călătorie de sute de mile din Washington, D.C., doar ca să fie aici, în această noapte. La miezul nopții mâncăm și sărbătorim sfârșitul unui an și începutul altuia. Apoi ne găsim, pe rând, câte un colțișor liniștit ca să ne culcăm. Iar cazanul cu motor zgomotos îmi ține cald toată noaptea. Chiar și când nu sunt treaz.

Sugestii pentru Reflecția Naikan de Anul Nou

Am enumerat, mai jos, câteva exerciții de gen Naikan, pe care le puteți face ca să vă începeți noul an. Putem trăi experiența unei altfel de sărbători de Anul Nou prin reflecția noastră tăcută. Putem sărbători darurile din viața noastră. Putem închina un pahar în cinstea bunătății pe care ne-au arătat-o ceilalți. Putem să ne îmbătăm cu iubirea pe care am primit o, în ciuda limitărilor și greșelilor noastre.

1. Reflectați la mama voastră, la tatăl vostru, sau la alți oameni care v-au sprijinit în timpul anului care a trecut. Poate ați primit mai demult niște lucruri, dar ați beneficiat de ele în anul care s-a încheiat.

2. Exersați reflecția Naikan asupra cuiva de la care, în anul care a trecut, ați întâmpinat greutăți, conflicte sau tensiuni. Este genul de introspecție pe care deseori nu ne place să o facem, ceea ce este, probabil, un semn că tocmai de aceasta aveți nevoie.

3. Faceți o listă cu o sută de lucruri pe care le-ați primit în anul care a trecut și pentru care nu ați dat nimic în schimb, nici nu ați mulțumit. Pot fi lucruri pe care le-ați primit ca daruri, lucruri pe care le-ați furat, sau lucruri pe care le-ați folosit pe gratis.

4. Faceți o listă cu cele mai importante douăzeci și cinci de servicii care v-au fost făcute în anul ce s-a scurs.

5. Reflectați la căile prin care ați cauzat necazuri și dificultăți oamenilor pe care i-ați enumerat în exercițiul numărul 4 de mai sus.

6. Reflectați la ocaziile în care ați mințit sau cele în care ați furat anul trecut.

7. Reflectați la felul în care ați vorbit în anul care a trecut. În ce situații ați vorbit despre alții cu răutate, criticând, sau într-un mod nepotrivit. Cum a făcut asta rău, sau ce necazuri a cauzat?

8. Reflectați cum ați maltratat în timpul anului trecut obiectele de care v-ați folosit.

9. Ce ați învățat din acest an care se încheie? Cine v-a ajutat să învățați? Faceți o listă cu oamenii și obiectele care v-au ajutat să învățați și să creșteți pe plan personal, profesional și spiritual.

10. Scrieți scrisori de mulțumire celor care au avut grijă de voi și v-au ajutat în anul care a trecut.

„Ziua de azi este
pentru iertare;
ziua de azi este pentru a da" Recunoștința
Patricia Ryan Madson

Cred că este minunat că avem o sărbătoare care se numește Ziua Recunoștinței. Dar mi-e teamă că pentru multe familii Ziua Recunoștinței nu mai este pătrunsă de spiritul care ar putea să facă din ea o zi minunată a recunoștinței și bunăvoinței.

Dacă o studentă dintr-o țară străină, înscrisă într-un program de reciprocitate, urmează să petreacă pentru prima dată Ziua Recunoștinței cu o familie din America, oare ce experiență va trăi? Poate că le va scrie părinților ei o scrisoare de genul ăsta:

Dragă mamă, dragă tată,

Aștept cu nerăbdare să petrec această zi de sărbătoare pe care o au în Statele Unite, numită Ziua Recunoștinței. Inițial am crezut că este o idee minunată. La începutul zilei, copiii și au petrecut dimineața jucând jocuri electronice și uitându-se la televizor. După-amiaza adulții au băut bere și vin, iar apoi am mâncat un prânz uriaș. Nu am văzut niciodată atât de multă mâncare. Dar, mamă, nu ți-ar veni să crezi cât de mult s-a aruncat, destul cât să hrănești o familie din satul nostru, timp de o săptămână.

În timpul mesei, oamenii s-au plâns de viața pe care o duc și au vorbit despre problemele lor. Le-au criticat pe multe dintre rudele lor care nu veniseră, iar tatăl Lisei s-a luat la ceartă cu unchiul ei. Mai târziu, copiii s-au jucat afară, în timp ce mare parte dintre bărbați s-au uitat la televizor, la un joc care se numește fot-

* joc de cuvinte: for-giving - pentru-a da forgiving - iertare. N. T.

bal. In cea mai mare parte, ziua a fost ca o mare petrecere.

Nu sunt sigură de ce ei numesc această zi de sărbătoare, Ziua Recunoștinței.

Cred că a venit timpul să se petreacă o răsturnare cu privire la Ziua Recunoștinței. Trebuie să facem un efort sincer pentru a regăsi spiritul acestei zile. N ar fi bine să petrecem ceva timp reflectând asupra vieții noastre, asupra a ceea ce am primit și ca să mulțumim pentru aceste binecuvântări? Aș vrea să propun unele alternative - hrană pentru minte - la felul convențional de a petrece Ziua Recunoștinței. Să începem prin a stabili niște repere generale asupra a ceea ce nu vom include în sărbătoarea noastră:

Fără lamentări

Fără critici la adresa altora

Fără televizor, jocuri video, fără calculator

Fără a mânca/a omorî animale

Fără a arunca mâncare

Fără alcool

Poate că mulți vor fi de acord cu „fără lamentări" și „fără critici". Dar poate că asociați Ziua Recunoștinței cu friptura de curcan și nu vă puteți imagina masa festivă, fără o friptura de pasăre așezată în centru. Poate vi se pare că vă relaxați când urmăriți un meci de fotbal, sau că vă face plăcere un pahar de vin la cină.

Deci, ce-am putea face toată ziua, în loc de aceste lucruri? Ei bine, să ne începem dimineața cu câteva momente liniștite de reflecție, sau de meditație. Acest lucru ne dă o șansă să ne depărtăm puțin de viața noastră agitată și să ne gândim la întâmplările fericite, înainte de a intra în forfota zilei. Sunt atât de multe lucruri pe care nu le prețuiesc, atunci când sunt ocupat. A nu fi ocupat are avantajul că ne creează o fereastră pentru a fi recunoscători și a deveni conștienți de binecuvântările vieții.

În momentele noastre de liniște vom face o listă cu aceste binecuvântări. Unele pot fi evidente cum ar fi casa, mașina sau sănătatea. Altele, însă, vor ieși la iveală, doar când începem să le căutăm cu lanterna conștienței. De exemplu, putem deveni conștienți de darul de a fi stare să trimitem și să primim scrisori. Ne plângem, atunci când

prețul unui timbru se scumpește la oficiul poștal, dar nu este uimitor că le putem trimite scrisori prietenilor de la mii de mile distanță - și asta doar cu câțiva bănuți?

După ce, dimineața, am petrecut câteva momente liniștite, vom scrie câteva scrisori de mulțumire. De exemplu:

Dragă poștașule,

Îți mulțumesc că mi-ai adus scrisori de vreo 285 de ori anul ăsta. Te văd arareori și îmi dau seama cât de bine îmi pică să-mi aduci scrisorile direct acasă, în fiecare zi. Știu că, de câte ori te apropii de prispa casei, câinele meu te latră. Cred că deja te-ai obișnuit cu asta. Cred, totuși, că este oarecum demoralizant să umbli toată ziua pe jos, ca să duci scrisori și să fii întâmpinat cu lătrături, în locul unui zâmbet, sau al unui cuvânt de recunoștință. Pentru asta, îmi cer scuze. Știu că au fost multe zile când nu ți-a venit să duci scrisorile. Cu toate astea, ai venit oricum. Deși parte din corespondența mea nu mi-a fost de mare folos, o altă parte a fost foarte importantă - bani, scrisori importante din alte țări, documente de valoare. Îți mulțumesc pentru că ești o legătură atât de solidă între mine și restul lumii.

După ce am scris câteva bilețele de mulțumire, ne adunăm cu toții și ne împărtășim unele dintre lucrurile pentru care suntem recunoscători. Este o modalitate minunată de a începe partea mai activă a zilei.

Ce să mai zicem despre alimentele pe care le mâncăm? Oare este într-adevăr o idee bună să ne exprimăm recunoștința, omorând și devorând o pasăre frumoasă, maiestuoasă, cum este curcanul? Ni se întâmplă adesea să vedem curcani sălbatici care rătăcesc prin curtea casei noastre din Vermont. Mi se pare că Benjamin Franklin a propus să facem din curcan pasărea noastră națională, în locul vulturului. Mai bine, hai să adoptăm câte un curcan prin intermediul unui program ca acela oferit de Ferma-Adăpost din Watkins Glen, New York (tel. 1-888-SPONSOR).

Acum două sute de ani, pentru a supraviețui, aveam nevoie să ucidem animale, printre care și curcani. Însă în ziua de azi, noi putem consuma o mulțime de alimente delicioase, fără să mai omorâm aceste păsări minunate.

Binecuvântare de Ziua Recunoștinței

Aducem mulțumiri pentru hrana care ne dă viață și pentru ființele care au murit ca noi să putem trăi mai departe.

Aducem mulțumiri pentru mașinile și avioanele și drumurile care ne permit să fim împreună în această zi.

Aducem mulțumiri pentru sănătatea care mai este în aceste trupurile vremelnice.

Aducem mulțumiri pentru acest adăpost care ne ține cald și ne ferește de umezeală, chiar și în timp ce dormim.

Aducem mulțumiri pentru locul nostru de muncă, de la care ne vine ajutor ca să plătim pentru cele necesare traiului.

Aducem mulțumiri părinților noștri care ne-au adus pe lume.

Aducem mulțumiri forței misterioase care face să ne bată inima și vieții care ne curge prin trup.

Făgăduim să ne trezim, să trăim fiecare zi pe deplin, să vedem realitatea așa cum este ea și să ne folosim viața în scopul pentru care a fost creată.

Dar dacă nu avem curcan pe masă, ce-o să mai mâncăm? Ce-ați zice de pește? Ei bine, și peștii sunt ființe vii. Presupun că lor li se pare că este neplăcut și dureros să fie uciși. Ce părere aveți de legume? Îmi pare rău, și ele sunt ființe vii, care vor muri pentru ca noi să putem mânca pentru a trăi. Indiferent ce alegem să mâncăm, trebuie să ne revizuim atitudinea față de hrană. În loc să zicem „hai să mâncăm până pocnim", ar trebui să ne cerem scuze de la mâncare:

Îmi pare rău, cartofi și merișoare dulci, că v-am mâncat și am făcut să vi se sfârșească viața pe această planetă. Vă rog, iertați-mă. Sunt o creatură egoistă, care are nevoie de hrana pe care o oferiți voi, pentru a-mi continua propria viață. Voi încerca să nu vă irosesc, nici să nu iau din voi mai mult decât îmi trebuie cu adevărat. Vă mulțumesc pentru că mă țineți în viață. Regret că nu pot face același lucru pentru voi.

O altă schimbare pe care o putem face de Ziua Recunoștinței este să ne lărgim cercul sărbătorii, dincolo de propria noastră familie Multi oameni, inclusiv copii si bătrâni, nu au rude cu care să-si petreacă Ziua Recunoștinței. Să facem un efort special pentru a-i căuta pe cei din afara familiilor noastre și a-i invita la sărbătoarea noastră

Acum, după ce ne-am referit la partea cu „mulțumiri' a acestei zile de sărbătoare, să examinăm partea cu „a dărui' Putem folosi această zi pentru a face schimb de daruri. Acestea nu trebuie să fie ca douri cumpărate de la magazin. Vom aduce un lucru pe care l avem deja în casă și pe care dorim să-l dăruim. Nu pentru că ar fi defect sau nefolositor, ci pentru că este valoros și am vrea ca și altcineva să se bucure, o vreme, de el. De asemenea, vom face unele servicii pentru comunitate să curățăm terenul de joacă, să vopsim gardul bibliotecii, chiar și să adunăm gunoiul de pe stradă. Poate le vom da păsărilor mai multe semințe. Eventual vom adresa către organizația Amnesty International o scrisoare în numele unui deținut politic, care nu are cum să strângă gunoiul de pe stradă.

Odată ce i-am redat acestei zile de sărbătoare „mulțumirile' si „darurile', haideți să încercăm să prelungim Ziua Recunostinței dincolo de această unică zi din Noiembrie.

De ce să nu le dăm și celorlalte luni o parte egală de recunoștință și mulțumiri? Ce-ati zice de o Zi a Recunoștinței în fiecare lună? Sau, mai degrabă, o întreagă săptămână a Recunoștinței, decât o singură zi? Așa că am rugămintea să vă alăturați acestei revoluții.

Ce vă poate ajuta pe voi și familia voastră să refaceți adevăratul spirit al Zilei Recunoștinței? Ce puteți face în această zi specială, ca să aprindeți focul recunoștinței și pentru a vă redeschide inima spre fluxul nesfârșit de daruri care vă susțin viața zi de zi?

Fie ca Ziua Recunostinței să fie o zi a trezirii. A amintirilor
Să observăm Să mulțumim Să dăruim

Ziua Mamei

„Mamă, niciodată nu te-ai obosit să-mi spui că mă iubești. Niciodată nu m-ai iubit pentru mine însumi. Ai vrut doar ca eu să ți împlinesc visele neîmplinite. Nu ai fost alături de mine, atunci când am avut nevoie de tine. Nu mi ai dat atenție decât când luam note bune la școală'

Aceste comentarii îi caracterizează pe aceia dintre noi care au răscolit în adâncul sufletului, pentru a intra în contact cu furia împotriva mamei furie încurajată de o cohortă de moderatori de talk-show uri, de scriitori, de programe de recuperare si de terapeuti, care ne ajută cu toții să privim *cinstit* la copilăria noastră și apoi să dăm vina pe mama. Sigur că, de Ziua Mamei, ne vom face timp să i trimitem o felicitare, să-i dăm un telefon, sau să i oferim un mic dar femeii care, printre altele lucruri pe care le-a făcut pentru noi, ne-a adus pe lume Însă acest mic amănunt, ca si multe altele, se pierde, sau este uitat într-un noian de oameni și programe care o consideră pe mama doar ca pe o altă victimă pe drumul spre realizarea de sine si autoapreciere.

Desigur, mama nu este perfectă. și ea greseste și ea face alegeri nepotrivite. și ea acționează în mod egoist si își iese din fire. Unele mame își abandonează și își maltratează copiii Dar, înainte ca noi să ne abandonăm mama, ar fi mai înțelept să aruncăm o privire asupra celor ce s-au petrecut.

Prima mea încercare serioasă în acest sens datează din 1989, când am petrecut două săptămâni la un centru Naikan din apropiere de Kuwana, în Japonia, reflectând la întreaga mea viață. Peste o zi întreagă n-am făcut nimic altceva decât să reflectez la relația cu mama mea, an după an. Ce îmi dăruise în timpul copilăriei? La început, amintirile mi au venit încet, și erau destul de vagi. Din când în când, însă, iesea la suprafață câte o imagine clară cu ea pregătindu-mi un sandwich cu salam și brânză pentru pachețelul de școală, sau spălându-mi echipamentul de baseball plin de noroi, sau așezată lângă mine ca să cântăm împreună la pian. O parte din reflecțiile mele despre mama implicau si tot felul de calcule: De câte ori mi-a schimbat scutecele murdare? De câte ori a gătit pentru mine? De câte ori mi-a spălat maldărele de haine murdare? Aceste imagini și clișee nu sunt pline de dramatism, în genul celor ce se găsesc adesea în cabinetul unui terapeut, sau la un talk-show.

Să împături rufele poate fi ceva destul de obositor, atunci când faci această operație, dar poate chiar mai obositor este când te gândești doar că o face altcineva Multe din ce i se cere unei mame să facă nu sunt lucruri interesante să spele rufe, vase, scutece, să șadă pe o bancă lângă terenul de joacă și să-și privească fiul cum se cațără în sus si n jos pe niste bare Aceste servicii sunt trecute cu vederea, uitate, sau considerate o obligație firească, tocmai din cauza banalității lor. Nu se

vorbește despre ele la ședințele de terapie. Ele nu constituie un subiect uzual al cărților de sfaturi. Ele nu apar ca o temă centrală în serialele comice de la televiziune. Dar când reflectăm la viața noastră și la relația noastră cu mama, este esențial să ne amintim de aceste lucruri, pentru un motiv foarte important: ele chiar s-au petrecut.

La sfârșitul șederii mele de două săptămâni la centrul Naikan, relația mea cu mama se schimbase definitiv. Asta nu înseamnă că am devenit un fiu model, sau că i-am construit o casă pe Riviera. Înseamnă că amintirea mea a devenit mai completă, iar imaginea mea despre ea s-a schimbat. Nu se prea întâmpla să vorbesc cu ea la telefon, fără să mi amintesc câte ceva din lucrurile ieșite la iveală în timpul șederii în Japonia. Iar printre acele amintiri se număra și propria mea purtare urâtă față de mama, în copilărie și adolescență. Printre ele se găsea și nerecunoștința mea față de ea, pentru tot ce făcuse pentru mine.

Acum, când sunt căsătorit, am șansa să văd cum are grijă soția mea de fiica noastră, la fel cum mi s-a purtat și mie de grijă. Este ca un fel de reflecție Naikan de tip deja-vu asupra propriei mele mame. Și asupra tatălui meu. Acum, când sunt la celălalt capăt, îmi dau seama mult mai bine câtă energie, cât timp, câte neplăceri și câtă iubire se consumă pentru a avea grijă de un copil care este complet dependent de lumea din jurul său, pentru orice. Dacă mă gândesc bine, această descriere se mai aplică foarte bine la mine însumi. Mama care m-a crescut locuiește undeva departe, însă rolul ei a fost preluat de alții - de soția mea, de prietenii mei, de învățătorii mei, de supermarket, de grădină, de vecinii care locuiesc în josul străzii noastre și fac cidru proaspăt din mere, ca și de omul pe care-l sun când calculatorul nu vrea să funcționeze. Încă mai sunt dădăcit. Încă mai sunt îngrijit. Însă există o fe meie care m-a făcut să pornesc în viață, pe când nu eram decât un răsad și care a avut grijă să am rădăcini puternice înainte de a mă putea transplanta. Ea merită să nu fie uitată pentru toate lucrurile plictisitoare, banale, pe care le-a făcut pentru mine. Ca un gest de respect pentru cât m-ai ajutat, Mamă, intenționez ca astăzi să împăturesc niște rufe spălate

O scrisoare de Ziua Mamei

Dragă mamă,
Sper că această scrisoare te găseste sănătoasă si că te simti ma.

bine cu spatele. Sunt recunoscător că voi avea ocazia să te văd săptămâna viitoare - o întâlnire puțin întârziată de Ziua Mamei - și abia aștept să vin în vizită.

Îți pun în plic o fotografie din primăvara trecută, cu niște pui de pițigoi frumoși într un cuib din grădina noastră. A fost o experiență minunată să găsesc cele trei ouă colorate într-un albastru deschis și să văd cum ies din găoace puii, unul câte unul. Mă urcam până la cuib și fluieram ca o pasăre, iar ei își iteau căpșoarele și își deschideau ciocul. Îmi aminteau atât de mult de mine. Încă nu erau în stare să vadă, dar reacția lor automată era aceea să se gândească doar la ceea ce vor. Mama și tatăl lor aveau grijă de ei cu răbdare, căutând mâncare și aducându-le-o. Mă îndoiesc că micuții pițigoi au fost niște copii tot așa de dificili ca mine, dar n-a trecut mult timp și au căpătat destulă putere ca să zboare pe cont propriu. Poate că primăvara aceasta își construiesc un cuib și își cresc proprii lor pui.

Atunci când, la vârsta de șaptesprezece ani, am plecat la colegiu, am simțit o mare ușurare. Îmi doream să plec de acasă, mai mult decât orice pe lume. Poate că pițigoii au simțit același lucru. Abia după mulți ani am început să înțeleg iubirea și grija pe care mi le-ai dat când eram mic. M-am uitat la micii pițigoi și mi-am dat seama că eram la fel de neajutorat ca ei. Am supraviețuit și am devenit sănătos în casa mea, în cuibul nostru, pentru că am fost îngrijit atât de bine. Cu toate că nu ai primit un cuvânt de mulțumire decât arareori, poate chiar niciodată, tu mi-ai gătit, ai făcut curat în casă pentru mine, mi-ai cumpărat haine și mi le-ai spălat, ai avut grijă să iau lecții de muzică și ai mers la serviciu pentru mine. În majoritatea cazurilor, ai auzit de la mine doar plânsete și țipete, atunci când voiam să capăt ceva ce nu aveam.

Îți mulțumesc pentru răbdarea, iubirea și grija pe care mi le-ai purtat în acei primi șaptesprezece ani ai vieții mele. Îți mulțumesc pentru că aveai grijă să fie de mâncare pe masă, atunci când veneam de la antrenamentele de baschet. Îți mulțumesc că m-ai îndemnat să iau lecții de pian și să exersez. Toate eforturile tale concrete au devenit o parte din mine. Atunci când scriu un eseu, țin o conferință, sau plantez flori, tu ești împreună cu mine. Atunci când zâmbesc privind un apus de soare frumos, sau când pregătesc salata pentru cină, tu faci parte din acea experiență pe care o trăiesc. Mare parte din zestrea mea genetică, prin care am un corp sănătos, vine de la tine și de la părinții tăi. Poate

că acest lucru a fost mai evident, atunci când am ieșit din trupul tău. Dar este la fel de adevărat și astăzi, cu toate că propriul meu cuib este la mulți kilometri distanță.

Sunt și acum bine îngrijit si am o viață foarte fericită. Viața a preluat conducerea, atunci când tu nu ai mai fost lângă mine, iar eu am primit hrană, adăpost, îmbrăcăminte, apusuri de soare, aer și apă curată, o soție minunată și un câine, precum si harul de a aprecia toate acestea, când nu sunt preocupat de ceea ce vreau si nu obțin. La fel ca acele păsări mici, îmi este greu să deschid ochii, atunci când gura mea cere tot mai mult. Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat viață și pentru că faci parte din ea.

De Ziua Mamei, îți urez din suflet toată fericirea din lume. Grație avionului, a piloților, mecanicilor, inginerilor, lucrătorilor din fabrică, grație agenților de turism, controlorilor de trafic, stewardeselor, bucătarilor, sudorilor, electricienilor si a mii de alți oameni, voi fi în stare să te vizitez săptămâna viitoare. Ce frumos din partea lor că ne vor aduce din nou împreună. Pentru că nu am învățat niciodată să zbor, rămân, pentru totdeauna, dependent de alții.

Cu toată dragostea, fiul tău.

„Când eram în clasa a patra, am fost transferată
într-o clasă de copii supradotați, care se înființase în școala mea.
În această clasă au fost aduși copii din tot orașul, dar eu eram
singura elevă din școala elementară Lowrence, care fusese înscrisă
acolo. Așadar, toți vechii mei prieteni erau într-o altă clasă.
Apoi, școala ne-a pus să concurăm cu cealaltă clasă - la joacă,
la învățătură etc. Mă simțeam îngrozitor și am încercat să mă mut
din această clasă, pentru a-i regăsi pe vechii mei prieteni.
Așa că, buna mea mamă a organizat o grupă de fete-cercetași
pentru ca eu să pot fi măcar
după orele de școală cu prietenii mei vechi.
Ea ne-a dus în excursii și tabere și, odată, a veghiat-o toată
noaptea pe asistenta ei, care suferea de astm și nu putea dormi".

Becky Winning

„Pentru a primi totul, trebuie să ne deschidem mâinile și să dăruim"
Taisen Deshimaru Roshi

Introspecția și slujirea

Creștinii vorbesc de iubirea lui Dumnezeu, iar Budiștii tradiționali se referă la „gratie", ori la legământul lui Amida Buddha. Practica Naikan nu neagă, nici nu susține, existența unor asemenea ființe atotputernice, ci se concentrează asupra manifestării concrete a compasiunii, a iubirii si a grației. Astfel, Naikan asigură o temelie concretă pentru toți credincioșii devotați - fie ei creștini, budiști, musulmani, evrei sau hinduși - dar și pentru agnostici. Este evidentă dovada existenței unei puteri supreme, dar fiecăruia dintre noi îi revine sarcina de a-i căuta sursa.

Devotându-ne unei ființe supreme, atenția noastră poate fi concentrată într-o asemenea măsură pe sursa spirituală a sprijinului, încât pierdem din vedere realitatea felului în care acel sprijin se manifestă în viața zilnică. În timp ce suntem prea ocupați „să credem" în spiritul copacului, nu mai reușim să observăm fructele și umbra pe care acesta le dă în fiecare zi. Când observăm fructele și umbra, este hrănită și recunoștința noastră față de copac, iar această hrană ne poate inspira să-i hrănim și pe alții.

Sprijinul și compasiunea lumii ne înconjoară în fiecare clipă a vieții. Chiar și când dormim, avem un pat care ne oferă confort, o pătură care ne ține cald, și un acoperiș care ne ferește de umezeală. Invers, atunci când noi avem grijă de ceva, atunci când udăm o plantă, plimbăm cățelul sau scriem o scrisoare plină de bunătate, nu suntem oare o prelungire a aceleiași puteri? Astfel, nu numai că suntem înconjurați de iubire, sprijin și compasiune, dar suntem, în același timp, vehicule ale iubirii pentru alții, care sunt și ei înconjurați la fel. Iubirea, sprijinul și compasiunea universului nu pot exista fără reprezentanții săi, și nu există nimic care să nu fie reprezentantul potențial al acestei iubiri universale. Albert Schweitzer a spus:

Pe noi ne ține strâns voința de iubire a lui Dumnezeu și trebuie

să contribuim la împlinirea voinței Lui în această lume, în lucrurile mărunte, ca și în cele mari; în mântuire, ca și în iertare. Sarcina la care suntem chemați este să slujim bucuroși drept instrumente ale iubirii lui Dumnezeu, în această lume imperfectă.

Să facă umbră într-o zi cu soare, fără să se fălească ori să se laude; aceasta este firea copacului. Ce extraordinar! Cum să ne descoperim adevărata noastră natură, rolul nostru unic în rețeaua vieții, fără să-i adăugăm condimentele care sunt trufia și aroganța?

„Dacă omul nu a slujit într-un fel oarecare, cred că îi va fi greu să simtă că, până la urmă, viața îi aduce împlinire."
Patch Adams, M.D.

Boat-i-sattvas

În portul din New York, puteți fi martorii unei demonstrații de ajutor și compasiune, întruchipată de niște mici creaturi marine mecanice. Eu le numesc *Boat-i-sattvas*,* termen derivat din noțiunea budistă *bodhisattva*. Bodhisattvas sunt ființe de o mare înțelepciune și compasiune, care se dedică slujirii și ajutorării celorlalți, asemănându-se, într-un fel, sfinților creștini. Se spune că aceste ființe se întorc de bunăvoie de la porțile Nirvanei, pentru a-i asista pe alții, de-a lungul drumului lor spre Nirvana. Dar micuții *Boat-i-sattvas* despre care vorbesc, și care călătoresc pe apă, nu sunt ființe mistice, religioase. Sunt mici ambarcațiuni puternice, care navighează pe mare, cunoscute sub denumirea de remorcher. Misiunea lor este de a ajuta alte ambarcațiuni. Acesta este scopul lor în viață. Zoresc de colo-colo, străbătând portul și dând roată pe toată întinderea lui, pentru a asista alte vase care au nevoie de ajutor. Ele ajută vasele de croazieră, cargourile, tancurile petroliere și mineralierele să acosteze. Remorchează șlepuri pline cu gunoi. Asistă macaralele plutitoare. Escortează vasele care intră sau ies din port. La nevoie, se ajută unele pe altele. Ele funcționează pe orice fel de vreme. Viscolul, ploaia rece ca gheața, vântul puternic, sunt obstacole care nu le opresc să-și facă munca. Multe remorchere lucrează 24 de ore pe zi. Au câte două echipaje care dorm în ture, astfel încât să fie gata la următorul apel de ajutor.

* compilație ce cuprinde cuvântul englezesc *boat* - barcă, ambarcațiune. N. T

Lucrează, dând impresia că munca lor este usoară, aproape lipsită de efort. Cei ce pot face ca munca de remorcare a unei nave de 50.000 de tone să pară scutită de efort, dau dovadă de un caracter de o frumusețe deosebită. Cum de pot aceste alcătuiri atât de mici, să fie călăuză și sprijin pentru cele mult mai mari? Secretul îl constituie puterea și înțelepciunea. Puterea le vine de la motor - iar ele sunt formate aproape în întregime din motor. Majoritatea vaselor cărora le dau ajutor transportă cantități mari de mărfuri și bagaje. Însă *Boat-i-saltvas* nu transportă nici un fel de încărcătură proprie. Când ai scăpat de propriul bagaj, este mai ușor să-i ajuti pe alții să-l care pe al lor. Judecând după greutate, ele sunt mai puternice decât cele mai mari cargouri. Înțelepciunea lor vine din experiența pe care o are micul lor echipaj, care cunoaște zona. Membrii echipajului știu unde canalul are cea mai mare sau cea mai mică adâncime. Ei cunosc curenții și mareele. Despre aceste lucruri puteți citi în tot felul de cărți, însă înțelepciunea lor nu vine din cărți, vine din experiența directă a vieții. Eleganța cu care micile vase împing și remorchează, este produsul puterii și al înțelepciunii.

Munca lor nu este, în nici un caz, nici ușoară, nici sigură. Remorcherele se pot scufunda cu ușurință. Distanța de la punte la apă este foarte mică, așa că pot fi înghițite foarte ușor de valuri. Ele nu au compartimente etanșe, așa cum se întâmplă cu cele mai multe nave mari. Când răspund la dificultățile altora, acele dificultăți devin ale lor, iar propria lor bunăstare și siguranță sunt puse în pericol.

În 1966, două tancuri petroliere au intrat în coliziune în portul New York. Unul dintre ele era încărcat cu păcură, un produs petrolier foarte inflamabil. I-au venit în ajutor *Boat-i-saltvas* din tot portul. Păcura se scurgea printr-o spărtură la prova, iar atunci când sa aprins, vasul și apa din jur au fost cuprinse de flăcări. Zeci de remorchere au făcut manevre prin apa în flăcări, pentru a-i salva pe membrii echipajului care au sărit de pe vasul în flăcări. Unul dintre remorchere, *Esse Vermont*, a fost cuprins și el de flăcări și a sărit în aer. Tot echipajul a murit. Totuși, micile remorchere curajoase au reușit să salveze mulți alți marinari. Apoi, remorcherele au reușit să separe tancurile petroliere și să le tragă în larg, pentru că o explozie ar fi aprins și un depozit de petrol, aflat la vreo 250 m distanță pe țărm.

Ulterior, unul dintre remorcherele care au participat la misiunea de salvare, *Julia C. Moran*, a primit din partea Departamentul

Comerțului al SUA distinctia „Gallant Ship Award". Insă asa ceva este un lucru neobișnuit. De cele mai multe ori, eforturile micuțelor *Boat-i saltvas* nu se bucură nici de recunoaștere, nici de recompensă. Remorcherele sosesc fără tevatură, își fac treaba, iar apoi pleacă mai departe, spre nava următoare. Iar uneori, între două operațiuni de salvare a navelor, mai trebuie scoși din apă și vreo pasăre, un câine, sau un om

Cel mai surprinzător lucru pe care l-am descoperit în legătură cu remorcherele este impactul pe care l-au avut asupra propriei mele vieți. Cea mai multe cargouri mari nu pot acosta fără asistența unui remorcher. Sunt prea mari și prea greoaie și, pe măsură ce încetinesc, capacitatea lor de manevră scade aproape total. Așa că remorcherul este vital pentru a le permite cargourilor să ajungă la destinație. Încărcătura lor cuprinde de la mașini fabricate în străinătate, în Japonia și în Europa, la banane din America Centrală, până la petrol din Orientul Mijlociu Ea include haine și produse electronice din Hong Kong, precum și lână din Noua Zeelandă. Multe dintre produsele importate de noi sosesc cu navele care, în marea lor majoritate, trebuie pilotate și trase, la un moment dat, de aceste mici *Boat-i-saltvas*.

Așa că, acum, când trec prin portul New York cu feribotul spre Staten Island și văd, la distanță, un mic remorcher, nu-mi pot reține un zâmbet. Uneori îi fac cu mâna. Dacă mă văd, probabil că membrii echipajului își imaginează că îi salut, pe când eu le spun, de fapt, *mulțumesc*. Am ajuns să respect și să admir aceste mici nave care au devenit învățătorii mei. Ei mă învață fără cuvinte. Privindu-le, îmi amintesc cum sunt remorcat, împins, tras și ghidat prin strâmtorile și canalele vieții. *Boat-i saltvas*: nu le puteți vedea întotdeauna, însă sunt mereu prezente.

Genza, myokoninul

Tenko Nishida a fost un lider spiritual în Japonia începutului de secol douăzeci. El i-a învățat pe oameni despre umilință și slujirea altora. El, ca și adepții săi, putea fi găsit adesea curățând toalete publice - muncă considerată una dintre cele mai înjositoare și mai murdare din câte există. În 1923, Nishida a ținut o prelegere într-un sat de munte din Prefectura Tottori. Un țăran, pe nume Genza, dintr-un sat apropiat, dorise să-i asculte prelegerea, însă a pierdut trenul. Când a ajuns, prelegerea tocmai se încheiase.

Când Tenko a aflat de ghinionul lui Genza, i-a spus: „Aud că ai făcut drum lung ca să auzi ce am avut de spus. Îmi pare rău".

„Tu ești cel venit de departe ca să ne vorbești. Probabil că ești obosit. Permite-mi să-ți fac un masaj", a răspuns Genza.

Pe când îi masa umerii lui Tenko, Genza l-a întrebat despre subiectul discursului din acea seară.

„Știi că, odată cu vârsta, avem tendința de a ne pierde răbdarea, așa trebuie să ne înăbușim furia și să-i înțelegem pe ceilalți oameni, pentru că au și ei problemele lor", a spus Tenko.

Genza i-a răspuns: „Până astăzi, nu i-am iertat niciodată pe ceilalți, deoarece eu sunt cel care a fost iertat fără să-mi dau seama".

Tenko nu a înțeles prea bine comentariul lui Genza, astfel că l-a rugat să-i explice. Genza a spus încet: „Nu m-am aflat niciodată în situația de a-i ierta pe alții, deoarece eu am fost mereu cel care a greșit. Eu sunt cel care a fost întotdeauna iertat."

Se spune că Tenko a fost foarte impresionat de această explicație. Până și bărbatul a cărui viață întruchipa idealul de slujire și umilință, a fost surprins de răspunsul acelui țăranului simplu și modest.

Atunci când am auzit această poveste, am fost și eu surprins, foarte surprins la revelația că mintea mea funcționează prea des cu totul altfel decât cea a lui Genza.

De obicei, îmi justific sau îmi explic comportamentul, în loc să mă analizez pe mine. De exemplu, regimul meu alimentar s-a schimbat de-a lungul anilor - însă, indiferent de felul în care s-a schimbat, întotdeauna mi se pare că țin regimul „corect". Despre oamenii care consumă alimente mai puțin sănătoase, eu gândesc: „Ei ar trebui să mănânce mai corect. Nu au grijă de corpul lor." Eu gândesc astfel, deși ani de zile am mâncat și eu la fel ca ei. Cât despre cei care mănâncă mai sănătos decât mine, cred că sunt inutil de inflexibili sau extremiști, în stilul lor de viață.

Ce diferență între aceste gânduri și replica simplă și umilă a lui Genza: „Eu am greșit întotdeauna"!

În această poveste, Genza este un *myokonin*, termen japonez folosit pentru a-i defini pe cei mai devotați adepți ai Budismului Pur. Uneori se traduce prin formula „un om nemaipomenit de bun".

Spre deosebire de „eroii" înțelepți și curajoși din alte grupări religioase, *myokonin* sunt foarte des doar niște țărani, a căror viață este o dovadă de credință, smerenie și simplitate.

Coșul de răchită se clatină în vânt

de Nick Callie

Ieșisem afară într-o zi cu soare și cu o blândă adiere de vânt, când cineva m-a rugat să vopsesc cu spray un coș de răchită uzat de intemperii, destinat să țină un ghiveci de flori. Agitând spray-ul ca să amestec vopseaua cu agentul de pulverizare și simțind că vântul bate spre mine, mi-a dat prin gând să verific direcția vântului. Am făcut un scurt test de pulverizare cu spray, pentru a mă asigura că, în timp ce vopseam coșul, vântul nu mă va vopsi pe mine.

Așezând coșul culcat pe masa de picnic, am îndreptat doza de spray spre interiorul coșului, pentru a-i vopsi fundul; apoi, îndreptând spray-ul în jos, am vopsit interiorul, și am tot dat cu spray și am tot rotit coșul, până mi s-a părut că am vopsit tot interiorul. Întorcând coșul să stea drept și repetând operațiunea, agitând din când în când spray-ul, am continuat până am terminat cu partea exterioară. Gândindu-mă că vopseaua a fost absorbită destul de repede, am așteptat doar câteva clipe, înainte de a așeza din nou coșul pe o parte și a-i vopsi fața exterioară a fundului. Dădusem cu spray de sus până jos, pe toate părțile și, având mulțumirea unui lucru bine făcut, m-am dat înapoi să-mi admir opera.

O rafală puternică și bruscă de vânt a smuls coșul de pe masă și l-a aruncat în iarbă și frunzele de pe jos. Aplecându-mă să ridic coșul, l-am întors de pe o parte pe alta ca să văd ce resturi ar fi putut rămâne lipite de vopseaua umedă. Coșul avusese destul de mult de suferit din cădere; nuielele mai slab prinse în împletitură se depărtaseră, lăsând să-mi apară în fața ochilor sute de puncte neacoperite de vopsea, acolo unde nu ajunsese spray-ul. Enervat, am ridicat spray-ul, l-am agitat foarte energic și, ținându-l strâns în mână ca pe o armă îndreptată spre ținta mea, am oftat adânc auzind aerul care ieșea din doza de spray și observând că vopseaua se terminase ...

„Este bine că omul îl primește pe Dumnezeu în el, căci primindu-L, devine neprihănit.
Este și mai bine dacă Dumnezeu dă roade în el,
căci rodnicia darului
este singura recunoștință pentru acel dar."
Meister Eckhart

Drept mulțumire

Nick Callic a fost unul dintre primii mei studenți care s-a dedicat celor două componente ale Vieții Constructive: acțiunea (Terapia Morita) și reflecția (Naikan). El a lucrat la fel de mult pe parcursul pregătirii, ca toți ceilalți. A scris eseul de mai sus, după o întâlnire de o zi, numită *O zi trăită conștient*. Este o zi în care noi toți încercăm să dăm o notă de conștiență și atenție la tot ce facem.

În iulie 1990, Nick Callie a murit. Eu am continuat să beneficiez de câteva daruri importante primite de la el. El a conceput copertelor pentru programul meu *„A face o treabă bună"*, înregistrat pe casete audio, și a proiectat un logo Morita/Naikan distinctiv, pentru macheta hârtiei mele de scris. A fost un artist talentat și un student îndrăzneț, de la care am învățat multe.

Coșul de răchită pe care l-a vopsit Nick stă în sufrageria mea, lângă perna mea de meditație. Nu mult după ce a fost vopsit, am pus în coș o plantă mică. Planta a înflorit, absorbind lumina soarelui, apa și aerul, găsind sprijin pentru viața sa, în coșul reparat de Nick. Moartea lui Nick îmi amintește că și eu voi rămâne „fără vopsea". Voi consuma acea ultimă suflare, iar acest trup, care este de împrumut, se va goli pentru totdeauna.

Astfel, eseul lui Nick, viața și moartea lui, sunt o inspirație pentru mine. O inspirație ca să trăiesc viața complet și conștient. O inspirație să încerc și chiar să mă dăruiesc în tot ce fac. O inspirație să folosesc vopseaua care mi-a rămas în doza mea de spray, pentru a încerca să reînnoiesc mici fragmente ale lumii, în chip de mici rate plătite pentru viața de care sunt încă suficient de norocos că mă bucur. Îți mulțumesc, Nick, pentru tot ce-ai făcut. Tu continui să trăiești, prin ceea ce ai dăruit.

Perspective

Cu mulți ani în urmă, am avut ocazia să merg la New York, pentru a preda și a lucra cu studenții. Mai tot timpul am locuit pe Staten Island, luând feribotul pentru a traversa râul Hudson și a ajunge în Manhattan. Călătoria este minunată și trece chiar pe lângă Statuia Libertății. Puteam lua micul dejun pe vas, în timp ce priveam Staten Island micșorându-se în depărtare. Priveam înapoi și îmi aminteam că, doar cu

câteva minute în urmă, așteptam autobuzul să mă ducă la feribot, iar atunci Staten Island nu-mi părea o insulă. Era doar un loc de sub picioa rele mele și din jurul meu. Nu exista nici un indiciu că ar avea o formă precisă și că ar fi fost înconjurată de ape. Dar acum, când privesc înapoi, pot vedea ce nu puteam vedea atunci. Acum, pentru că sunt la o oare-care distanță, pot înțelege ceva mai mult despre Staten Island.

La celălalt capăt al drumului meu pe apă se găsea Manhattan, o altă insulă. Pe măsură ce ne apropiam de Manhattan, clădirile începeau să crească; se măreau și începeam să văd mai multe detalii ale stilului și formei. Dar, cu doar șase minute înainte de a acosta în capătul inferi-or al insulei Manhattan, se întâmpla un lucru ciudat. Insula Manhattan începea să se rotească. Ați văzut vreodată o insulă care se rotește? Este extraordinar!. Totul se schimbă și se deplasează, și puteți vedea lucruri pe care nu le-ați văzut înainte. Dintr-o dată, încep să apară clădiri care, mai înainte, erau ascunse. Ele fuseseră mereu acolo, însă prezența lor era mascată de clădirile mai mari din față. Iar acum le puteam vedea Uneori, o clădire își făcea apariția în întregime. Alteori, nu se vedeau decât marginile unei clădiri care, deși încă parțial ascunsă, era totuși o realitate. Până și clădirile mari, care erau vizibile tot timpul, se schim-bau. Începeam să le văd laturile sau spatele. Deveneau vizibile multe de-talii noi. Ai multe de învățat, atunci când o insulă se rotește chiar în fața ochilor tăi.

Explicația tuturor acestor schimbări era că vasul pe care mă găseam întorsese brusc spre est. Asta-i tot ce trebuie să faci, ca să rotești o întreagă insulă - de fapt, o lume întreagă: un extraordinar efect de ma-gie, obținut printr-o simplă rotire. Rămânând în același loc, am putea ob-serva ceva nou, ceva diferit. Însă unghiul este același. Însă dacă sun-tem dispuși să ne deplasăm un pic, căpătăm puterea de a roti o întreagă lume. Iar ceea ce ni se dezvăluie, poate fi uluitor.

Chiar dacă ne întoarcem în punctul inițial, nu putem uita nicio-dată ceea ce am văzut.

Reflecție finală

Am scris eseul de mai sus, cu zece ani înainte de tragedia care a distrus World Trade Center și care a provocat moartea a mii de oameni, pe 11 septembrie 2001. Eseul vorbește despre

insule, dar nu există insule, ci doar o rețea interconectată de vieți. Eseul se referă la Statuia Libertății, însă nu există libertate, atâta timp cât rămânem îngrădiți de perspectiva noastră egocentrică și suntem orbi la impactul pe care fiecare dintre noi îl are asupra lumii care ne înconjoară. Această lume, în care suntem cu toții doar niște chiriași vremelnici, ne provoacă mai mult ca niciodată. Suntem provocați să căutăm speranța. Suntem provocați să căutăm credința. Suntem provocați să descoperim bucuria din viață, în mijlocul disperării și a neliniștii. Fie ca fiecare dintre noi să găsească înțelepciunea și curajul de a reflecta sincer asupra vieții sale, să descopere adevărata sa menire, și să realizeze nici mai mult, nici mai puțin, mai puțin decât rotirea unei întregi lumi. Aceasta este grația Divină. Noi suntem grație. Haideți să începem chiar acum. Nu lăsați feribotul să plece fără voi.

G.K., 1 Noiembrie 2001.

Notă pentru cei care lucrează în domeniul sănătății mentale: Naikan și Psihoterapia

Materialul din această carte contrastează puternic cu ideile, metodele și teoriile care apar, în general, în lucrările bazate pe abordarea occidentală mai tradițională a problemelor de sănătate mentală. Dacă, în cadrul activității voastre, atunci când le acordați îndrumare celor care vă solicită ajutorul, faceți și ședințe de consiliere, vă rog să luați în considerare implicațiile pe care le poate avea tot ceea ce ați citit până acum.

Dacă ați parcurs această carte până la capăt și doriți să integrați cele citite - parțial sau total - în munca voastră, veți găsi, mai jos, unele dintre provocările cu care vă veți confrunta, atunci când adaptați, ajustați și redefiniți calea spre sănătatea mentală, atât pentru pacienții voștri, cât și pentru voi.

Metoda Naikan a fost folosită, cu succes, în Japonia, Europa și Statele Unite, pentru a răspunde la ceea ce numim probleme clinice. În mod specific, a fost folosită în cazuri de alcoolism și dependență de droguri, în terapia de cuplu și terapia problemelor de familie, în reabilitarea infractorilor, în educația copiilor cu probleme de comportament și în situații care necesitau rezolvarea unor conflicte de muncă.

Am mai văzut și ce efecte extraordinare are reflecția Naikan asupra celor care se luptă cu depresia, neliniștea, ba chiar și cu tendința de tărăganare permanentă a lucrurilor. Naikan este un instrument minunat pentru dezvoltarea vieții în comunitate, în familie, la locul de muncă, sau oriunde un grup de oameni încearcă să trăiască laolaltă și să se ajute reciproc.

Aplicarea practicii Naikan în cadrul terapiei de consiliere a oricărei dintre aceste situații, va necesita o schimbare de perspectivă totală

În continuare, vă prezint șase domenii critice, în care va trebui să treceți, eventual, de la terapiile tradiționale, la un sistem de lucru bazat pe metoda Naikan:

1. Tradițional: *Concentrați-vă pe sentimente.*
   Naikan: *Concentrați-vă pe fapte.*

Multe metode de psihoterapie accentuează rolul sentimentelor. Acestea joacă un rol de seamă în ședințele de consiliere și sunt folosite foarte des drept indice al sănătății mentale și drept criteriu principal pentru luarea deciziilor. Sistemul Naikan caută să descopere faptele, realitatea. Oricum v-ați fi simțit, atunci când, de ziua voastră, ați primit cadou o bicicletă second-hand, realitatea este că totuși ați primit o bicicletă. Cu toate că, poate, v-ați înfuriat pe soția voastră din cauza lucrurilor pe care vi le-a spus în mașină, realitatea este că totuși v-a dus cu mașina până la stația de metrou. Un psiholog care a participat, timp de o săptămână, la un seminar Naikan, s a frământat primele câteva zile, până ce și-a dat seama, brusc: „Aici vorbim despre ce s-a întâmplat în realitate!"

Asta nu înseamnă că Naikan neagă valoarea emoțiilor noastre. Înseamnă doar că, deseori, devenim atât de preocupați de sentimentele noastre, încât nu mai suntem în stare să percepem realitatea faptelor dintr-o anume situație. Naikan ne dă o imagine mai clară a comportării celorlalți față de noi (întrebarea 1) și a purtării noastre față de ceilalți (întrebările 2 și 3). Avem șansa de a ne observa viața, fără nuanțele sau denaturările produse de sentimentele noastre schimbătoare. Încercăm să vedem realitatea-așa-cum-este-ea.

2. Tradițional: *Amintiți-vă de situațiile din trecut, în care ați fost făcuți să suferiți și ați fost tratați urât.*

Naikan: *Amintiți-vă de grija și sprijinul de care ați avut parte în trecut*

Multe abordări ale psihoterapiei se bazează pe premisa tacită că amintirea durerii și a suferinței prin care am trecut, are valoare și putere tămăduitoare. Utilizarea noțiunii de „victimă" s-a răspândit în proporție geometrică. Provocările și greutățile prin care am trecut, sunt redefinite ca traume. Ideea este aceea că trebuie să ne amintim acele traume, să ne apropiem de sentimentele noastre (de exemplu, mânia) și să ne descărcăm de acele sentimente, pentru a fi vindecați. Cu toate acestea, nu sunt prea multe dovezi care să sugereze că această teorie este valabilă, existând, în schimb, o mulțime de probe care sugerează că nu e corectă.

Un studiu făcut asupra supraviețuitorilor Holocaustului, citat în cartea lui Terrence Des Pres, *Supraviețuitorul,* scoate în evidență „capacitatea remarcabilă a ființei umane de a-și reconstrui viața, cariera și

familia distrusă, chiar și atunci când se luptă cu cele mai negre amintiri" După ce i-a studiat pe supraviețuitorii lagărelor de concentrare, Anton Antonovsky scrie: „s-a constatat că un număr deloc neglijabil de supravieţuitoare din lagărele de concentrare s-au adaptat foarte bine ... Ce anume le-a dat acestor femei tăria ca, în ciuda experienței prin care au trecut, să-și păstreze ceea ce părea a fi capacitatea nu numai de a funcționa bine, ci și de a fi fericite?" S-a ajuns la concluzii similare și cu privire la ostatici. Singurul pe care se pare că-l face retrăirea amintirilor dureroase, este să ne ducă într-un loc cu și mai multă durere.

Naikan oferă tratamentul contrar: să ne amintim multiplele feluri în care am fost iubiți și îngrijiți de alții. Însă de ce-ar trebuie să facem așa ceva? Unul dintre motive este că ni se oferă un context realist pentru experiențele noastre mai dificile. Lipsește încercarea de negare a faptului că am trecut prin suferințe și mai degrabă încercăm să vizualizăm acea suferință, în contextul mai larg al iubirii și îngrijirii care ne-au fost acordate de ceilalți. În câteva cazuri, am văzut oameni care au fost abuzați sexual în copilărie și care s-au împăcat cu experiența lor, când și-au dat seama de toată grija pe care o primiseră pe când erau copii. Grija și iubirea primite au fost la fel de reale ca și abuzul. Într-adevăr, de cele mai multe ori, este suficient doar mă opresc și să reflectez asupra vieții mele *din chiar clipa de față,* văd că sunt sprijinit într-o infinitate de moduri - începând de la scaunul pe care șed, până la aerul pe care îl respir. Orice efort de a căuta adevărul despre trecutul nostru trebuie să fie o încercare de a reda o imagine corectă care cuprinde totul, nu numai suferința.

3. Tradițional: *Terapeutul confirmă experiența trăită de pacient.*
   Naikan: *Terapeutul ajută clientul să înțeleagă experiența celorlalți.*

Este un lucru uzual ca terapeutul să înceapă prin încercarea de a înțelege și valida experiența pacientului. În cazuri extreme, terapeuții pot fi atât de preocupați de confirmarea experienței pacientului, încât lasă deoparte orice grijă cu privire la adevăr.

Să presupunem că sunt chel, în schimb vorbesc fără încetare despre cât de mult îmi admiră lumea părul frumos, cârlionțat. Dacă mă interesează să aflu adevărul despre viața mea, nu-mi trebuie cineva

care să se așeze în fața mea, plin de compătimire, și să fie de acord cu mine. Am nevoie de un om care să-mi pună în față o oglindă și să-mi spună: „Uite! N-ai nici urmă de păr pe cap". Atunci voi învăța ceva de valoare despre mine. Sigur că marea noastră majoritate ar vrea să fie înțeleși de ceilalți. Dar calea maximei integrități este să ne înțelegem pe noi înșine - dar și pe ceilalți. Preotul budist, Haya Akegarasu, a spus: „A ne înțelege pe noi înșine, a-i înțelege pe ceilalți - această capacitate ne aparține. Atunci când ne înțelegem și pe noi înșine și pe ceilalți, deschidem automat un nou drum în viața noastră. Însă dacă ceilalți oameni ne înțeleg, sau nu - asta nu depinde de noi, ci de ceilalți oameni". Astfel că, probabil, rolul normal pentru terapeut este să-și ajute pacientul să-i înțeleagă pe ceilalți.

Naikan ne cere să-i înțelegem pe ceilalți, punându-ne cea de a treia întrebare: „Ce necazuri și dificultăți le-am cauzat altora?" Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să ne punem în pielea celorlalți. Cum o fi pentru soția mea, să fie măritată cu mine? Cum o fi pentru colegul meu, să lucreze cu mine? Dacă putem reflecta cu sinceritate la aceste întrebări, putem începe să înțelegem cealaltă persoană. Deseori, o astfel de reflecție ne dă o nouă perspectivă asupra unei situații.

Suntem obișnuiți să vedem totul din perspectiva noastră egocentrică. Însă acum, prin intermediul introspecției, avem lentile noi, prin care să vedem lucrurile din perspectiva celeilalte persoane. Prin introspecție putem începe să vedem în inima unei alte ființe umane, iar asta este temelia pentru înțelegerea și compasiunea față de alții.

4. Tradițional: *Dați vina pe alții pentru problemele voastre*

Naikan: *Asumați-vă responsabilitatea pentru propria conduită și pentru problemele pe care le provocați altora*

Este reconfortant să găsești pe cineva care face o greșeală, iar apoi spune: „Îmi pare rău. Am făcut o greșeală". Dacă întâlnesc pe cineva care face acest lucru, îl consider imediat învățătorul meu. Prea des greșim, dând pentru asta vina pe altcineva. La fel de frecvent se întâmplă, în ziua de azi, să ne scuzăm greșelile, dând vina pe funcționarea defectuoasă a creierului nostru. Deseori, când oamenii recurg la psihoterapie, încep prin a da vina pe alții pentru problemele lor. Dacă însă terapeutul permite ca acest lucru să continue, pur și simplu, aceasta de-

vine cea mai mare problemă. Având în vedere că nu-i putem controla pe ceilalți, dacă ei sunt sursa problemelor noastre, atunci suntem condamnați la o viață de furie, resentimente, dezamăgire și frustrare. O abordare mai rezonabilă pentru consilier ar fi să-l ajute pe pacient să-și asume responsabilitatea pentru propriile sale acțiuni, mai ales pentru cele făcute din motive egoiste și care le provocaseră greutăți altora. Sigur că, dacă ne concentrăm tot timpul atenția asupra modului în care alții ne creează probleme, nu vom avea niciodată timp să ne examinăm propria conduită și să ne asumăm responsabilitatea pentru felul în care ne-am purtat noi cu ceilalți.

Naikan ne provoacă să ne examinăm cinstit comportarea și să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre, mai ales pentru acțiunile care au fost un izvor de neplăceri, dificultăți sau suferință pentru alții. Ceea ce nu este neapărat ușor de făcut. Terapeutul ne poate îndruma în direcția corectă și ne poate ajuta să ne revenim, atunci când ne încăpățânăm să-i învinovățim și să-i judecăm pe ceilalți.

5. Tradițional: *Terapeutul analizează și interpretează experiența clientului.*

Naikan: *Terapeutul asigură un cadru bine structurat pentr. introspecția pacientului.*

În psihoterapia occidentală, terapeutul joacă, de obicei, rolul de analist și interpret. El disecă și explică visele. El scoate la lumină și epurează sentimentele. Lipsa de cooperare este redefinită ca rezistență. Per total, terapeutul joacă un rol foarte însemnat în încercările pacientului de a găsi o nouă perspectivă sau înțelegere.

Perspectiva și înțelegerea sunt la fel de importante și în sistemul Naikan, rolul terapeutului fiind însă cu totul altul. El îl învață de la început pe pacient această metodă de introspecție și îi confirmă valoarea, prin angajamentul său personal de a practica introspecția în propria sa viață. În paralel, îi asigură pacientului un plan și îndrumare prin care îi oferă sugestii atât cu privire la cei la care să reflecteze, cât și la durata reflecției. El își ascultă pacientul cu atenție, atunci când acesta își împărtășește reflecția și, în general, se abține de la comentarii cu privire la obiectul reflecției pacientului. Autoritatea, puterea și pregătirea terapeutului nu sunt puse în evidență, pentru că se presupune că orice nouă

perspectivă, orice înțelegere sau schimbare de perspectivă, vin din introspecția clientului, nu din analiza sau interpretarea dată de terapeut.

În anumite privințe, terapeutul care aplică metoda Naikan seamănă cu un șef de proiect pentru cercetarea de introspecție pe care o întreprinde pacientul, asupra modului în care și-a trăit viața. Din propria sa experiență, terapeutul este familiarizat cu unele capcane și curse ale procedurii, însă, înainte de toate, el urmărește cu curiozitate cum se desfășoară procesul și îi permite cercetătorului să-și tragă propriile concluzii.

6. Tradițional: *Terapeutul îl ajută pe pacient să-și mărească aprecierea față de sine.*

Naikan: *Terapeutul îl ajută pe pacient să capete o mai mare apreciere față de viață.*

Una dintre cele mai frecvente întrebări despre Naikan este dacă această metodă e posibil să reducă părerea bună a cuiva față de sine însuși. Este o întrebare logică, dacă ne gândim că putem ajunge la concluzia că am primit mai mult decât am dăruit și am deveni conștienți de necazurile pe care le-am cauzat altora. Am putea avea senzația că nu am făcut destul, sau ne-am putea chiar simți vinovați, ceea ce ar putea fi o adevărată lovitură pentru vanitatea noastră.

Practic, Naikan nu abordează deloc problema vanității - cel puțin, nu în mod direct. În schimb, se ocupă în special de alte două aspecte: importanta de a avea o imagine corectă despre sine și nevoia de a prețui lumea din jurul nostru. Dacă dorim să cunoaștem adevărul despre viața noastră, atunci trebuie să-i dăm adevărului o importanță mai mare decât nevoii de a fi mulțumiți de propria noastră persoana.

Terapeutul care lucrează cu reflecția Naikan are rolul de a-l ajuta pe pacient să caute adevărul, iar imaginea pe care o avem despre noi înșine, trebuie să fie o reflecție corectă a vieții pe care o trăim.

Dacă am fost de mare ajutor altora, dacă am dăruit din timpul, din banii și din atenția mea pentru a-i ajuta pe alții, atunci aceste acțiuni ar trebui să se reflecte în imaginea mea despre mine, nu pentru că mă fac să mă simt bine, ci pentru că reprezintă o realitate. Dacă însă le-am făcut rău altora, dacă i-am înșelat, sau dacă am făcut alegeri numai în propriul meu interes, și acestea sunt realități care ar trebui să se reflecte în imaginea mea despre mine.

Unul dintre rezultatele introspecției Naikan este că dobândim o imagine mai exactă despre noi înșine. Multe dintre dezechilibrele emoționale și psihologice le punem pe seama subestimării noastre - dar, în replică, aș vrea să spun că adevărata problemă pentru cei mai mulți dintre noi este că ne supraestimăm. C.S. Lewis a subliniat asta, în mod semnificativ, atunci când a spus:

Presupunem, și deseori credem, că viciile care ne-au intrat în obișnuință sunt acte izolate, excepții, și facem greșeala diametral opusă când e vorba de calitățile noastre - la fel cu jucătorul slab de tenis, care își definește forma normală drept „o zi proastă", considerându-și, în mod eronat, rarele succese ca fiind forma lui normală.

În cele din urmă, Naikan oferă ceva mult mai important decât respectul de sine, care este o apreciere a lumii care ne înconjoară.

Atunci când terapeutul care aplică tehnica Naikan ne ajută să ne redirecționăm atenția spre lumea din jurul nostru, ajungem să vedem numeroasele binecuvântări care adesea trec neobservate. Când suntem umiliți de conștientizarea propriilor noastre limitări, avem tot mai multă venerație față de caracterul constant, demn de încredere și plin de sfințenie al tuturor oamenilor și lucrurilor care ne dau sprijin în existența noastră de zi cu zi.

* * *

Pentru terapeutul care dorește să utilizeze practica Naikan în psihoterapie, prima sarcină va fi să folosească această metodă de introspecție în propria sa viață.

Într-un sistem de sănătate mentală care pune prea des accentul pe tehnici, Naikan are eficiența maximă, atunci când este simpla prelungire firească a modului în care terapeutul abordează viața. Priceperea terapeutului în aplicarea tehnicii Naikan depinde de experiența sa personală în domeniu. Utilitatea sa ca ghid pe calea introspecției se va baza pe convingerea cu care își va face din introspecție o parte vie a propriei vieți. Sunt la îndemână diferite seminare și cursuri de pregătire, care asigură o bază solidă, însă nu există nimic să poată ține locul practicii permanente. Iar pe voi, cei care urmați sau intenționați să urmați

tratamentul cu un terapeut, vă îndemn să verificați atent ipotezele care stau la baza căii care vi se oferă.

Deși unii specialiști în sănătatea mentală ar putea încerca să ne convingă că psihologia este o știință - aceasta este mai curând o filozofie. Alegeți-vă filozofia, în mod conștient. Asigurați-vă că psihoterapia pe care o urmați reflectă propriile voastre valori, cu privire la modul în care vreți să trăiți. Dacă puneți preț pe tradițiile voastre spirituale sau religioase, asigurați-vă că terapia sprijină aceste principii - și că nu vă abate de la ele.

Viața noastră se desfășoară, clipă după clipă.

Există multă înțelepciune în a observa cum se întâmplă acest lucru. O cale înțeleaptă ne conduce înspre realitate.

Cum, altfel, ne-am putea găsi drumul spre casă?

NOTE ȘI BIBLIOGRAFIE

NOTE asupra autorilor și textelor aflate în chenare.

Shunryu Suzuki Roshi, din *Zen Mind, Beginner's Mind*, ed. Trud Dixon (new York, 1970)

Kosho Uchiyama Roshi, din Shundo Aoyama, *Zen Seeds: Reflections of a Female Priest*. (Tokyo: Kosei, 1990)

Eseu inspirat din predica ținută de Dr. Albert Schweitzer în 1919 în biserica Sf. Nicolae din Srasbourg, intitulată „Dublă predică de recunoștință."

David Dunn este pseudonimul lui Robert R. Updegraff, care a murit în 1977. Fiul său, Norman C. Updegraff a publicat cele mai recente completări la minunata carte *Try Giving Yourself Away*.

Abatele John, din *Înțelepciunea Deșertului: Spuse ale Părinților deșertului din secolul al patrulea*.

Shundo Aoyama, din *Zen Seeds*.

Lewis Thomas, din *The Lives of a Cell: Notes of a Biology Watcher*, New York, Bantam Books, 1974.

Lewis Thomas, din *The Lives of a Cell*

Shundo Aoyama, din *Zen Seeds*.

Manshi Kiyozawa, din *December Fans*.

Thomas Merton, din *Love and Living*. New York, Bantam Books.

Rumi, din *We Are Three*.

Mărturie extrasă din „Naikan pentru cei cu probleme maritale: Un studiu de caz.". Prezentat la primul congres internațional Naikan., 1991, Tokyo, Japonia.

Charlotte Joko Beck, din *Everyday Zen; Love and Work*, San Francisco, Harper San Francisco, 1989

Seikan Hasegawa Roshi, din *Essays on Marriage*

Pierre D'Amours, din „Naikan Diary", *Flowing Bridges, Quiet Waters: Japanese Psychoterapies, Morita and Naikan*.

Albert Schweitzer, din *Albert Schweitzer: An Anthology*, ed. Charles R. Joy. Boston: Beacon Press, 1947.

LECTURI RECOMANDATE

Akegarasu, Haya. *Shout of Buddha, Writings of Haya Akegarasu.* Orchid Press, 1977

Aoyama Shundo, *Zen Seeds: Reflections of a Female Priest*

Beck, Charlotte Joko, *Everyday Zen; Love and Work* Harper, San Francisco 1989

Dunn, David. *Try Giving Yourself Away* The Updegraff Press, 1970

Hasegawa, Seikan. *Essays on Marriage,* Great Ocean Publishers, 1977

Kiyozawa, Manshi. *December Fan* Kyoto, 1984

Krech, Gregg şi Linda Anderson. *A Finger Pointing to the Moon: A Workbook for Establishing Direction and Focus in Daily Life.* ToDo Institute, 1996.

Kubose, Gyomay M. *The Center Within.*

Lewis, C. S. *The Problems of Pain.*

Merton, Thomas. *Love and Living*

- - - Trans. *The Wisdom of the Desert: Sayings from the Desert Fathers of the Fourth Century.* New York, New Directions, 1960

Millman, Dan. *The Laws of Spirit: Simple, Powerful Truths for Making Life Work* 1995

Mowrer, O. H. *The Crysis in Psychiatry and Religion.* 1991

Murphy, Gardner, Morton Leeds. *Outgrowing Self-Deception,* 1975

Reynolds, David K. Playing Ball on Running Water: The Japanese Way in Buiding a Better Life. 1984

Schweitzer, Albert. Reverence for Life: *An Anthology of Selected Writings, 1965*

Suzuki, D. T. *Japanese Spirituality.* 1972

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind,* 1970

Thich Nhat Hanh. *Peace Is Every Step: The Path of Mind*

Thomas, Lewis. *The Lives of a Cell: Notes of a Biology Watcher.* New York, Bantam Books

Uchiyama, Kosho. *Opening the Hand of Thought:: Approach to Zen.* New York: Arkana, 1993.

Unno, Taitetsu. *Gratitude: Its Source and Power.* San Francisco: Buddhist Churches of America, 1991.

– *River of Fire, River of Water: An Introduction to the Pure Land Tradition.* New York: Doubleday, 1998.

CUPRINS

Prefață ... 6
Introducere . . . 12

CE ESTE NAIKAN

Cele trei întrebări ... 18
Reflectând la reflectii . .. 22
Un exemplu de NAIKAN zilnic 22

RECUNOȘTINȚA ȘI PRACTICAREA ATENȚIEI ȘI REFLECȚIEI IN VIAȚA DE ZI CU ZI

Despachetând darurile vietii 25
Mi ai salvat viata .. 28
A comanda o pizza 31
In mijlocul durerii 34
NAIKAN in actiune 35
Privind dincolo de dificultătile noastre 38
Când toate crezi că ti se dau de-a gata 39
Idadakimasu 41
Exprimarea recunostin ei 43
„Trenul" 48
IIN RAPORT NAIKAN SIMPLU: Un om se gândeste să se mute într-o casă nouă . .. 49

SA DARUIM CELORLALȚI

Compasiune si atentie 53
Strategii pentru a te dărui 55
Serviciu înseamnă atentie 56
A reconstrui realitatea 57
Nu-mi multumi mie _ 59
O fabulă: Printesa darnică 60

O INTROSPECȚIE MORALA

Benjamin Franklin . 66
Necazurile pe care le provocăm .. 71
Minciuna 75
Recurs în numele vinovătiei 76
Scuze 79
Dincolo de iertare 82

Prețuirea de sine" ... 84
Chiar și cele mai bune intenții ... 85

MISTERE ȘI MITURI ALE SEPARARII

Cine sunt eu? ... 89
Originea tuturor lucrurilor ... 91
Inima mea este inima ta ... 94
„Ace de pin" ... 97

ATENȚIE PESONALA

Gaikan Direcționarea gresită a atentiei ... 103
Să te vezia prin ochii partenerului ... 105
UN EXEMPLU DE NAIKAN
Soțul reflectă asupra lui însusi, în raport cu nevasta sa 106
Atenție pentru ceea ce nu există ... 109
O fabulă: A da, a primi și inelu. dorinței ... 110
Relatiile ca mijloc de pregătire 113
„Te rog să-mi amintești' ... 116
Cine spală rufele? ... 118
Două lumi diferite ... 118

PRACTICAREA TEHNICII DE REFLECȚIE NAIKAN

Seminarul Naikan ... 122
Reflecția Naikan asupra fiecărei zile ... 127
Reflecția Naikan asupra relatiilor ... 128
Naikan și părti ale trupului ... 130
Exerciții Naikan ... 130
Să relatăm despre reflectiile ncastre Naikan ... 132
Zilele de sărbătoare: Ocazii de reflecție și comemorare... ... 134
BINECUVANTARI DE ZIUA RECUNASTINTEI 141
INTROSPECȚIE ȘI SERVICIU ... 147
Boat-i-sattvas ... 148
Genza, Myokonunul ... 150
Coșul de răchită se clatină în vânt ... 152
Perspective ... 153
„Reflecții finale' ... 154
Notă pentru cei care lucrează în domeniul sănătătii mentale:
Naikan și Psihoterapia 156
Bibliografie ... 164

CARȚI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vișan

Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze	65.000 lei
Exercitii de gramatică engleză	55.000 lei

Neale Donald Walsch

Conversații cu Dumnezeu, volumul I	65.000 lei
Conversatii cu Dumnezeu, volumul II	65.000 lei
Conversatii cu Dumnezeu, volumul III	80.000 lei
Prietenie cu Dumnezeu	80.000 lei
Comuniune cu Dumnezeu	60.000 lei
Momente de grație	60.000 lei
Cei ce aduc lumina	30.000 lei
Intrebări și răspunsuri la Conversatii cu Dumnezeu	90.000 lei
Conversații cu Dumnezeu pentru adolescenți și părinți	80.000 lei

Paul Ferrini

Iubire fără conditii, Reflectii ale Mintii Christice	35.000 lei
Linistea inimii, Reflectii ale Minții Christice, partea a II-a	60.000 lei
Miracolul iubirii, Reflectii ale Minții Christice, partea a III-a	50.000 lei
Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi	55.000 lei
Intoarcerea în grădină Reflectii ale Mintii Christice partea a IV-a	50.000 lei

Debbie Ford

Partea întunecată a căutătorilor de lumină	60.000 lei

John J. Falone

Frecventa Geniu, instructiuni de accesare a Minții Cosmice	100.000 lei

***

ET 101 Manual cosmic cu instructiuni pentru evolutie planetară	30.000 lei

Suzanne Ward

Matei, vorbește-mi despre rai	60.000 lei
Revelatii pentru o nouă eră	75.000 lei
Iluminări pentru o nouă eră	125.000 lei

Jasmuheen

A trăi cu lumină	60.000 lei
In rezonantă	120.000lei
Hrană pentru zei	120.000lei

Ken Keyes și Penny Keyes

Retete pentru fericire	30.000 lei

Russ Michael

Sufletul pereche te cheamă	60 000 lei

Tom Kenyon și Virginia Essene

Învățătura Hathor; Mesaje de la o civilizatie înăltată	65.000 lei

Deepak Chopra

Vindecarea sufletului de frică si suferintă	60.000 lei
Calea spre iubire	120.000lei

Ram Dass

Rânduri pentru suflet	45.000 lei

Shirley MacLaine

Camino	85.000 lei

Lee Carroll și Jan Tober

Copiii Indigo	90.000 lei

James F. Twyman

Emisarii luminii	80.000 lei
Emisarii lubirii	70 000 lei

Bruce Davis

Izvorul vindecării e iubirea	75.000 lei
Viata spirituală a Sfântului Francis de Assisi	55 000 lei
Mănăstire fără ziduri	75 000 lei

Marianne Williamson

Iubire magică	75.000 lei

Dr. Doreen Virtue

Copiii Indigo cum să-i hrănim si să i ingrijim	80 000 lei
Copiii de cristal	35.000 lei

Sri Vasudeva

Voi sunteti lumina	55.000 lei

Sotirios Crotos

Ucenicul lui Iisus Hristos	70.000 lei

Anthony de Mello

Constienta	55.000 lei

Tobias

Seria Creatorului	140.000 lei

Gregg Krech

Naikan	70.000 lei

Un amestec unic de pshihologie și spiritualitate, care ne ajută să ne analizăm viața, să ne reînnoim relațiile și să ne reconstruim viitorul.

În Naikan, noi punem trei întrebări:
„Ce am primit de la oamenii din viața mea?“
„Ce le-am dat eu lor?“
„Ce probleme și dificultăți le-am cauzat?“

„Gregg Krech se concentrează pe arta recunoștinței, oferind, într-un stil simplu și foarte folositor, modalități practice de a o cultiva în viețile noastre.

„Aceasta este o carte care trebuie citită și o artă care trebuie trăită.“ - Rabbi Rami Shapiro, autor al cărții Proverbele lui Solomon.

Gregg Krech este director executiv al Institutului ToDo, un centru de educație localizat lângă Middlebury, Vermont. El este expert în abordarea japoneză a sănătății mentale și e autorul a numeroase cărți.
www.todoinstitute.org

fy EDITURA FOR YOU